

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆ピーマンと鶏肉の甘酢炒め◆◇

1人分エネルギー： 188kcal

食塩相当量： 0.7g

<材料：4人分>

- ピーマン・・・・・・・・4個
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 鶏もも肉・・・・・・・・1枚
- 料理酒・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・・少々
- ◆ケチャップ・・・・大さじ2
- ◆酢・・・・・・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・・小さじ1
- ◆砂糖・・・・・・・・小さじ2



<作り方>

- ① ピーマンは4つ割りにして種を取り除き、2cm程度の長さに切る。
- ② 玉ねぎは、うすくスライスする。
- ③ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、○を振りかけて軽く揉んでおく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を加えて両面を焼く。
- ⑤ ピーマン、玉ねぎも加えて炒める。塩、こしょうを加えて炒める。
- ⑥ ◆を混ぜ合わせ、⑤に加えて炒める。

