

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

きゅうりと鶏胸肉のヘルシー炒め



調理時間 30分



おすすめポイント

ごま油の香りで薄味でもおいしくいただけます。きゅうりがアクセントになり、箸が進みます。

1人分野菜量 135g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

きゅうりと鶏胸肉のヘルシー炒め

(1人分あたり)

エネルギー		231 kcal
たんぱく質		19.1 g
脂質		4.5 g
炭水化物		17.8 g
食塩相当量		1.2 g

材料 (2人分)

A	鶏むね肉		150g (1/2枚)
	砂糖		小さじ1
	塩		ひとつまみ
	片栗粉		適量
	きゅうり		80g
	にんじん		60g
	玉ねぎ		100g
	生椎茸		30g
	サラダ油		大さじ1/2
	酢		大さじ1弱
B	ケチャップ		大さじ1
	砂糖		大さじ1/2
	しょうゆ		大さじ1/2
	酒		大さじ1/2
	水		大さじ1/2
	鶏ガラスープの素		小さじ1/2
	ごま油		小さじ1/2

作り方

- 1 鶏むね肉は皮を除き、一口大のそぎ切りにし、Aをまぶして15分ほど置く。
- 2 きゅうりは輪切りにし、にんじんは半月切り、玉ねぎはくし形に生椎茸は一口大に切る。
- 3 にんじんと玉ねぎは茹でておく。
- 4 調味料Bを合わせておく。
- 5 鶏むね肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面に焦げ目がつくまで焼き、フタをしてさらに蒸し焼きにし、いったん取り出しておく。
- 6 鶏むね肉を焼いたフライパンできゅうり、生椎茸をそこに茹でたにんじん、玉ねぎを加え、Bの合わせ調味料を加え混ぜる。
- 7 取り出しておいた鶏むね肉を加え混ぜ合わせる。最後にごま油を回し入れる。

宮城県 ベジ活レシピはこちら

