

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

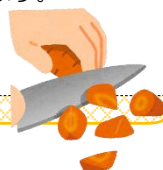
## 【かみかみ酢鶏】



### Memo

野菜を乱切りにしたり、大きめに切ること  
で、かむ回数を増やす  
ことができます。

鶏肉を豚肉に変えると  
酢豚としてお楽しみい  
ただけます。



### 材料(4 人分)

鶏むね肉……………300g  
 こしょう……………少々  
 かたくり粉……………適量  
 油……………大さじ 2  
 にんにくチューブ…2～3cm  
 たまねぎ…中 1/2 個(80g)  
 にんじん…小 1/2 本(60g)  
 ゆでたけのこ……………60g  
 ピーマン……………1 個  
 A 鶏がらスープの素・小さじ 1  
 水……………100ml  
 砂糖  
 しょうゆ } ……各大さじ 1  
 酢

### 作り方

- ①鶏むね肉は 2～3cm 角に切り、こしょうを振ってかたくり粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし切り、にんじん、ゆでたけのこは乱切り、ピーマンは種とへたを除いて 2cm 角に切る。にんじんは電子レンジで 1 分程度加熱しておく。
- ③油とにんにくをフライパンで熱し、鶏肉を中火で焼く。焼き色がついてきたら、ピーマン以外の野菜を加えて炒め合わせる。
- ③ ③に混ぜ合わせた調味料 A を加えて煮汁が少なくなるまで火にかける。(にんじんが固すぎるようなら水を足して更に煮る。)
- ④ 最後にピーマンを加えて炒め合わせ、汁気をとばして火を止める。

|             |                  |                |             |               |               |
|-------------|------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|
| 1 人分<br>栄養価 | エネルギー<br>281kcal | たんぱく質<br>16.0g | 脂質<br>19.5g | 炭水化物<br>11.9g | 食塩相当量<br>1.1g |
|-------------|------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|