

鶏肉と野菜の甘酢あんかけ炒め

レシピ作成：石巻赤十字病院

旬のアスパラなど
野菜がたくさん♪
メインディッシュも
ベジプラス！



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

85g

食塩相当量

0.9g

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉…200g
- ・グリーンアスパラガス…3本
- ・にんじん…30g
- ・しめじ…80g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・おろししょうが…小さじ2
- ・ごま油…少々
- ・白ごま…少々
- <甘酢あん>
- ・水…50ml
- ・砂糖…大さじ3
- ・酢…大さじ3
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・水溶性片栗粉…大さじ1

作り方

- ①にんじんは細切り、アスパラガスは斜めに切り、しめじは小房に分ける。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、おろししょうがにつけ込み、片栗粉を全体にまぶす。
- ③中火に熱したフライパンにごま油をひき、②を加え両面に焼き色がつくまで5分程焼く。そこに①の野菜を加え、中火のまま炒める。鶏もも肉に火が通ったら皿に移す。
- ④フライパンに<甘酢あん>の材料を入れて、水溶性片栗粉でとろみをつけ、炒めた具材にかけて、白ごまをふる。

【石巻赤十字病院の管理栄養士からコメント☆】

酢は塩味を引き立てる効果があります。
肉に片栗粉をまぶすことで味がよくなり、
薄味でもおいしく召し上がれます。
野菜やきのこ類に含まれているカリウムは、
ナトリウムを排泄させ、血圧上昇を抑制
する働きがあります。

