

● 夏野菜と鶏肉のさっぱり煮



エネルギー
248kcal
たんぱく質
15.4g
カリウム
351mg
リン
124mg
食塩相当量
1.2g

- 鶏もも肉は皮から焼くことでパリッとした食感に焼き上がります
- 酢は煮込んでいるうちに酸味が飛んでしまうので、最後に追加で加えます
量るときは分けて量るようにしましょう

<材料> (一人分)

鶏もも肉	80g
茄子	50g
ピーマン	30g
鶏がらスープの素	0.4g (ミニ1)
砂糖	3g (小1)
濃口しょうゆ	6g (小1)
酢	7.5g (大1/2)
酒	5g (小1)
唐辛子	適量
水	30g
ミニトマト	10g (1個)
酢	5g (小1)

<下処理>

鶏肉・・・一口大に切っておく
 茄子、ピーマン・・・乱切りにして茹でこぼす
 ミニトマト・・・半分に切っておく
 調味料は混ぜ合わせておく

1. フライパンに油をひかずに鶏肉を焼く
2. 鶏肉に火が通ったら水気をとった茄子、ピーマンを加えて炒める
3. 合わせた調味料を加え、煮詰めていく
4. 煮汁の泡が大きくなってきたらミニトマト、酢を加えて煮詰めたら完成