

# 酢鶏



栄養価  
一人あたり

エネルギー

206kcal

## 材料 2人分

鶏もも肉(皮なし) 140g  
料理酒 10g (小さじ2杯)  
おろし生姜 4g (小さじ1杯)  
片栗粉 6g (小さじ2杯)  
玉ねぎ 50g (1/4個)  
しいたけ 60g (2枚)  
ピーマン 60g (2個)  
赤パプリカ 30g (1/4個)  
黄パプリカ 30g (1/4個)  
サラダ油 8g (小さじ2杯)

たんぱく質 15.5g  
脂質 7.8g  
炭水化物 20.0g  
塩分 1.5g

★酢 30g (大さじ2杯)  
★トマトケチャップ 32g (大さじ2杯)  
★砂糖 9g (大さじ1杯)  
★しょうゆ 9g (小さじ1杯)  
★鶏ガラスープの素 1.2g (小さじ1/2杯)

## 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、料理酒・おろし生姜をもみこんで片栗粉をまぶす。
- 2 玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、パプリカは一口大に切る。
- 3 ★を合わせておく。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、1を並べて両面をこんがり焼いたら皿にいったん取り出す。
- 5 4のフライパンで玉ねぎ、しいたけを炒め、玉ねぎが透き通ってきたらピーマン、パプリカを加えてさっと炒める。鶏肉を戻して軽く炒めたら合わせ調味料★を回し入れ、全体をよく混ぜ合わせる。
- 6 器に盛り付けて完成。

酢は原材料の違いによって穀物酢、米酢、黒酢、果実酢など種類があり味や風味が異なります。酢には血糖値の上昇を穏やかにしたり疲労回復、内臓脂肪の減少、便秘解消、腸内環境の改善といった健康効果が期待でき一日大さじ1杯(15ml)程度の酢を普段の食事に取り入れてみては。

