

季節の野菜レシピ

千ジャオロース 『鶏肉の青椒肉絲』

夏が旬のピーマンとパプリカは、ビタミンCが豊富に含まれています。鶏肉を使ってヘルシーに。強火で一気に炒めるのが、美味しく出来上がるコツです。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
190kcal	17.4g	5.5g	16.1g	1.5g

○材料(2人分)

A	ピーマン	4 個(100g)	C	オイスターソース	大さじ 1
	赤パプリカ	1/4 個(30g)		鶏がらスープの素	小さじ 1/3
	黄パプリカ	1/4 個(30g)		みりん	小さじ 2
	たけのこ水煮	50g		砂糖	小さじ 1
	鶏むね肉	130g		おろし生姜	小さじ 1
B	おろしにんにく	小さじ 1/2		ごま油	小さじ 2
	酒	小さじ 1			
	片栗粉	大さじ 1			

○作り方

- ① Aを千切りにしておく。
- ② 鶏むね肉も細切りにし、Bを揉みこんで、10分程置く。
下味がついたら、片栗粉をまぶす。
- ③ Cの材料を全て合わせて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
鶏肉に火が通り始めたら、①を加えてさらに炒める。
- ⑤ 全ての具材に火が通ったら、③を加えて全体に絡める。
水気が無くなったら火を止めて盛り付ける。