

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

きゅうりと鶏胸肉のヘルシー炒め



調理時間 30分



おすすめポイント

ごま油の香りで薄味でもおいしくいただけます。きゅうりがアクセントになり、箸が進みます。

1人分野菜量 135g

宮崎県

エネルギー	……	231 kcal
たんぱく質	……	19.1 g
脂質	……	4.5 g
炭水化物	……	17.8 g
食塩相当量	……	1.2 g

きゅうりと鶏胸肉のヘルシー炒め

材料 (2人分)

A	鶏むね肉	……	150g (1/2枚)
	砂糖	……	小さじ1
	塩	……	ひとつまみ
	片栗粉	……	適量
	きゅうり	……	80g
	にんじん	……	60g
	玉ねぎ	……	100g
	生椎茸	……	30g
	サラダ油	……	大さじ1/2
	B	酢	……
ケチャップ		……	大さじ1
砂糖		……	大さじ1/2
しょうゆ		……	大さじ1/2
酒		……	大さじ1/2
水		……	大さじ1/2
鶏ガラスープの素		……	小さじ1/2
ごま油		……	小さじ1/2

作り方

- 1 鶏むね肉は皮を除き、一口大のそぎ切りにし、Aをまぶして15分ほど置く。
- 2 きゅうりは輪切りにし、にんじんは半月切り、玉ねぎはくし形に生椎茸は一口大に切る。
- 3 にんじんと玉ねぎは茹でておく。
- 4 調味料Bを合わせておく。
- 5 鶏むね肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面に焦げ目がつくまで焼き、フタをしてさらに蒸し焼きにし、いったん取り出しておく。
- 6 鶏むね肉を焼いたフライパンできゅうり、生椎茸をそこに茹でたにんじん、玉ねぎを加え、Bの合わせ調味料を加え混ぜる。
- 7 取り出しておいた鶏むね肉を加え混ぜ合わせる。最後にごま油を回し入れる。



宮崎県 ベジ活レシピはこちら

