

【鶏肉とゴロゴロ野菜の炒め蒸し】レシピ

【材料 4人分】

鶏もも肉(皮を取る)	280g	
A	酒	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	おろし生姜	8g
	片栗粉	小さじ2
さつまいも	120g	
大根	120g	
玉ねぎ	80g	
ブロッコリー	160g	
ごま油	大さじ1	
B	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	水	大さじ4
黒酢	大さじ3	
白すりごま	小さじ1	



熱量：203kcal タンパク質：16.3g
脂質：6.4g 食塩相当量：1.2g



【 作り方 】

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、Aを揉みこんでおく。
- ② ブロッコリーは小房にわける。茎の固い部分を落とし、皮を適宜むいて長さ3～4cm程度の短冊切りにする。茹でてザルにあげておく。
- ③ さつまいもは表面をよく洗い、皮つきのまま1cm幅のちよう切りにして水にさらしておく。大根は皮をむき、1cm幅のちよう切りにする。玉ねぎも皮をむき1cm幅にスライスする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉を中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 水気をきったさつまいもと大根・玉ねぎを加えて炒め合わせ、Bの調味料を加える。蓋をして、さつまいも・大根・玉ねぎに火が通るまで蒸す。
- ⑥ ブロッコリーと黒酢を加えてからめる。
- ⑦ 皿に盛り、白すりごまを散らして出来上がり。

☆ポイント☆

- ・黒酢と生姜の風味を活かすことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。
- ・食材を大きく切ることで、たくさん噛むことにつながり、満腹感を得られやすくなります。
- ・ブロッコリーは先に茹でているので鮮やかな色を保てます。