



令和3年広報さつて9月号掲載

◆鶏とたっぷり野菜の甘酢あんかけ◆

今月は、野菜たっぷりメニューの紹介です。旬の野菜をたくさん摂って夏の疲労を回復し、元気に過ごしましょう。

【材料】2人分

鶏もも肉 200g

人参 1/2本(80g)

カボチャ 80g

赤パプリカ 1/2個(50g)

(肉の下味用)

しょうゆ 大さじ1

(肉にまぶす用)

片栗粉 大さじ2

(甘酢餡用)

しょうゆ 大さじ1と1/2

酢 大さじ1と1/2

みりん 大さじ1と1/2

水 大さじ1/2

揚げ油 適量

ナス 1本(150g)

ピーマン 2個(80g)

酒 大さじ1

酒 大さじ1と1/2

砂糖 大さじ1と1/2

片栗粉 大さじ1

〔作り方〕

- ① ボールに一口大に切った鶏肉と下味用の調味料を入れてよく揉み、10分置く。
- ② 人参、ナスを乱切り、カボチャをくし切り、ピーマン・赤パプリカを一口サイズに切る。ナスは変色防止のため、水につける。
- ③ ②を種類ごとに耐熱容器に入れ、大さじ1~2の水を振り、600wの電子レンジで加熱する。
人参4分、ナス4~5分、カボチャ3~4分、ピーマン・赤パプリカ3分。
- ④ 甘酢餡用の調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で4~5分揚げる。
- ⑥ フライパンに、すべての具材と甘酢餡を入れて、中火で5分加熱したら完成。

(1人前557kcal)



作成:幸手市健康増進課