

鶏肉とニンニクの芽の甘酢炒め

調理時間 20分

《 材 料 》

鶏もも肉	1枚
玉葱	1/2個
にんにくの芽	1束
赤ピーマン	1/2個
生姜	1片
下味	
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
卵	1個
片栗粉	大さじ3
合わせ調味料	
淡口醤油	大さじ2
酒	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
コショウ	少々
水	大さじ
片栗粉	小さじ1/2
サラダ油	適量
ゴマ油	少々

《 作り方 》

鶏もも肉は下味をつけておきます。

赤ピーマンと玉葱はせん切りに、にんにくの芽は3cm長に切りに、生姜はうす切りにしておきます。

鍋に少し多めの油を入れ、下味をつけた鶏肉を加え炒め、次に生姜・玉葱を入れます。

肉に火が通ったら、にんにくの芽とピーマンを加えて炒め、合わせ調味料を入れて、とろみがついたらゴマ油を加えて仕上げます。



【おいしさのヒミツ】

下味に卵を加えると、ボリュームUP & やわらかく仕上がります。

お料理上手メモ

合わせ調味料を先に作っておくと、手早く調理出来ます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
206 kcal	11.3 g	12.4 g	10.5 g	2.2 g