

7月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鶏肉の甘酢炒め

材料

【2人分】

鶏もも肉	150g
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1と1/2
A 酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1



1人分249kcal／塩分0.7g



つくり方

- ①鶏肉に酒と片栗粉をもみ込む。玉ねぎはくし切り、ピーマンは乱切りにする。
Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。
- ③焼き色がついたら裏返して火を通し、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ④Aを加え、とろみがつくまで炒める。



ケチャップと酢の酸味で塩気をカバーしています。