

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

野菜 95g

1人分 (※きのこ類含)

鶏むねの肉の甘酢炒め

(調理時間 15分)



主菜

材料 (2人分)

鶏むね皮なし	240g	
おろししょうが	小さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ1と1/3	
ごま油	小さじ2	
かぼちゃ	80g	
れんこん	30g	
エリンギ	40g	
ピーマン	20g	
赤ピーマン	20g	
A	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ2
	醤油	大さじ1
	水	大さじ2



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	224
たんぱく質(g)	15.8
脂質(g)	7.2
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	1.9
食塩(g)	1.4

~ ポイント ~

甘酢の酸味が食欲を刺激する一品です。

肉、野菜、きのこを使うことで様々な食感を楽しむことができ、しっかり噛んで食べることを促します。

作り方



- 1 かぼちゃは種を取り7mm厚さの一口大、れんこんは薄切り、エリンギは5cmほどの短冊切り、ピーマンは乱切りにする。
- 2 鶏むね肉は縦半分にし7~8mm厚さのそぎ切りにし、生姜と酒をもみ込み5分ほど置く。
- 3 フライパンにごま油半量を熱し、南瓜とれんこん、エリンギを入れ、蓋をして弱火で焼き目がつくように焼き、火が通ったら一旦取り出す。
- 4 2に片栗粉を付け、3のフライパンに残りのごま油を入れて焼く。
- 5 3を戻し入れ、ピーマンも加えAを回し入れ味をなじませ、皿に盛りつける。

