

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 159

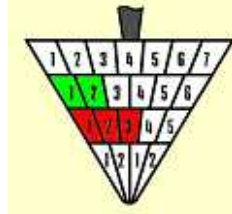
1人分の栄養価

食事バランスガイド

## 鶏肉の甘辛炒め

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



副菜 2つ  
主菜 3つ

エネルギー	453 kcal
タンパク質	21.0g
脂質	28.4g
塩分	3.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏肉 (むね又はもも)... 200g	油... 大さじ1
しょうゆ... 小さじ1	砂糖... 大さじ2
みりん... 小さじ1	酒... 大さじ2
にんにく... 1かけ	しょうゆ... 大さじ2
しょうが... 1かけ	ごま油... 小さじ1
ピーマン... 小2個(80g)	豆板醤... 小さじ1/2~1
えのき... 100g	酢... 大さじ1
長ねぎ... 1/2本(60g)	片栗粉... 小さじ1
	水... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとこと

ご飯をもりもり食べられるように、甘辛く元気になる味にしました。



作り方

鶏肉を1口大に切り、しょうゆとみりに漬けてもむ。

にんにく、しょうがはみじん切り、ピーマンは乱切り、えのきは小分けにし、ねぎは1cm厚さで斜めに切る。

酢を除いた調味料を混ぜておく。

フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがのみじん切りを炒め、香りが出たら鶏肉を焼く。

鶏肉にある程度火が通ったらピーマンを炒め、えのき、ねぎの順に加えて炒める。

の調味料を加えて炒め、少ししたら酢を加える。

水溶き片栗粉を入れ、サッとからめて火を止め器に盛る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。