

かんたん！減塩レシピ

鶏肉と彩り野菜の香味ラー油炒め



【材料（4人分）】

鶏もも肉	1枚
酒	大さじ1
小麦粉	大さじ1
なす	2本
パプリカ（赤）	1/2個
さやいんげん	10本
ごま油	大さじ1.5

（A）

長ねぎ（粗みじん切り）	1/2本
にんにく	1かけ
しょうが（すりおろす）	1かけ
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
白ごま	小さじ1
ラー油	小さじ2

辛み、香りを組み合わせた
減塩レシピです。

調理時間
約 15 分

【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切り、酒、小麦粉をもみ込む。
2. なすは一口大の乱切りにし、水にさらす。パプリカは一口大に、いんげんは筋を除いて斜め切りにする。
3. フライパンにごま油を入れて鶏肉を炒める。両面に軽く焼き色がついたら、2を加えて炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 全体に火が通ったら、Aを回しかけ、手早く具材に絡ませる。皿に盛り付け、食べる直前にラー油を全体にかける。

【1人分の栄養価】

エネルギー257kcal たんぱく質15.1g 塩分1.3g