スズカ調剤薬局　食べる処方せん
おいしく　コレステロール

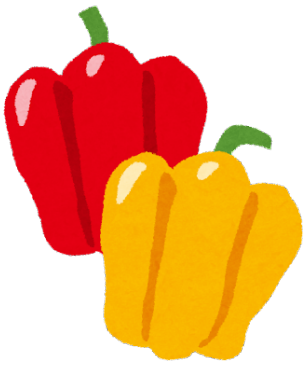
鶏ときのこの黒酢あんかけ

（614Kcal　脂質26.9g　コレステロール146mg　食物繊維4g　食塩相当量1.1g/全量）

材料（2人分）
鶏胸肉　２００g
ぶなしめじ　１/２パック（４５g）
まいたけ　１/２パック（４５g）
赤パプリカ　１/２個（５０g）

お好みでネギ適量

ごま油　大さじ２（２４g）
A 黒酢　大さじ２（３０g）
A 砂糖　大さじ１（９g）
A 醤油　小さじ１と１/２（８g）
片栗粉　全量２４g
水　５０g

作り方
①鶏肉の皮をとり、そぎ切りにし片栗粉１８gと合わせて茹でる
②きのこ類、パプリカを一口サイズに切る
③ごま油を入れたフライパンに茹でた鶏肉を入れ軽く焼き、
　きのこ、パプリカを入れ加熱する
④調味料Aを入れ加熱し、水と片栗粉６gを溶いたものを加えて
　とろみがつくまで加熱する

メモ