

おいしく 疲労回復

揚げずに簡単 黒酢鶏

(259kcal, ビタミンC 38mg, 食塩相当量 1.5g/一人当たり)



材料（4人分）

鶏胸肉 400g
＜下味＞
(塩2g、酒10g、砂糖5g)
片栗粉 30g
玉葱 1個
ピーマン 2個
パプリカ 1/2個
椎茸 2枚
人参 1/2本
＜たくれ＞
黒酢 90g
砂糖 25g
鶏がらスープの素 5g
醤油 10g
ケチャップ 60g
片栗粉 10g
水 50g
ごま油 9g

作り方

- ①鶏胸肉をそぎ切りにし、下味をつける
- ②野菜は一口大の乱切りにし＜たくれ＞を合わせておく
- ③フライパンにごま油を引き片栗粉をまぶした鶏を焼き取り出しておく
- ④同じフライパンで玉ねぎを炒め火が通ったら鶏、他の野菜を入れる
- ⑤＜たくれ＞を回し入れとろみがつくまで煮立たせ完成

メモ