



生姜香る 鶏肉と野菜の甘酢あん



【材料】 2人分

鶏むね肉	150g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	中サイズ1個
人参	1/2本
蓮根	90g
しめじ	50g
油	大さじ1
青ねぎ	適量

A (甘酢あん)	水	180cc
	酢	20cc
	砂糖	大さじ1
	生姜チューブ	3~4cm
	こいくち醤油	小さじ2
	水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2と水小さじ2)	

【1人分】

エネルギー 353kcal

たんぱく質 18g

塩分1.0gの減塩レシピです!



【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大に切ってから片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、人参、蓮根は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。(野菜は薄めに切ると火が通りやすいです。)
- ③ フライパンに油を熱し、鶏むね肉を焼く。火が通ったら野菜としめじを加えて炒める。
- ④ 野菜としめじがしんなりしたら甘酢あんの調味料(A)を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 全体に甘酢あんを絡め、器に盛り付けて青ねぎを散らす。

減塩ポイント

鶏肉には「イノシン酸」、しめじには「グアニル酸」といううま味成分が含まれています。これらのうま味を組み合わせることで、おいしさをより強く感じることができ、塩分を控えめにしても満足感のある味わいになります。また、生姜の香りや酢の酸味が味にアクセントを加え、薄味でもおいしく食べられる工夫をしています。