

鶏肉とパプリカの甘酢炒め



パプリカは肉厚でみずみずしく、甘みのある彩り鮮やかな野菜です。鮮やかな色にはカロテノイドと呼ばれる色素が含まれ、動脈硬化や老化、がんの予防に効果があるといわれています。肉や油と相性が良く、一緒に調理することで栄養素の吸収率がアップします。また、お酢を使用し、通常よりもしょうゆを少なくすることで減塩効果が期待できます。

(1人分) エネルギー 250kcal 塩分 1.5g

【材料 (2人前)】

- ・鶏むね肉 200g
- ・塩、胡椒 適量
- ・片栗粉 大さじ1と1/2
- ・パプリカ赤 1/2個
- ・パプリカ黄 1/2個
- ・ピーマン 2個
- ・ごま油 適量
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。パプリカとピーマンは洗ってヘタと種を取り乱切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、ごま油をいれ、①の鶏肉を皮目を下にして並べる。片面に焼き色がつくまで焼き、裏返して蓋をし中まで火を通す。
- ③ ②にパプリカとピーマンを加えて強火でさっと炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Aを加えて軽く炒める。

A