

ダイニングメニュー

豚の代わりに安いとり肉で節約料理!

酢鶏



■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………500g (2枚)
- ◆A 酒……………大さじ2
 こい口しょうゆ……………大さじ2
 片栗粉……………大さじ4
- 揚げ油……………適量
 パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
 ピーマン……………2個
- ◆B ケチャップ……………大さじ4
 水……………大さじ6
 砂糖……………大さじ2
 こい口しょうゆ……………大さじ2
 酢……………大さじ2

■作り方…調理時間約30分

- ①若とりもも肉は筋切りし、ひと口大に切る。
- ②①をAで下味をつける。
- ③パプリカ・ピーマンをひと口大の乱切りにする。
- ④揚げ油を熱し、③を素揚げし、②を揚げる。
- ⑤フライパンにBを沸かし、④を加えて煮からませる。



たまねぎなど野菜を増やしてもいいでしょう。根菜を加えると食感が違っておいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:442 kcal

