

料理名	ヘルシー!! トリムネ肉で、ホイコーロー風	
材料名	数量 (4人分)	作り方
鶏むね肉	300g	① 鶏むね肉は皮をはがし、そぎ切りにし、★に5分以上つける。 (我が家では半日以上つける。朝つけて夕飯にする。) Point! そぎ切りにして酒につけることで、やわらかくしっとり仕上がる。
○キャベツ	1/3玉	
○にんじん	1本	
○ピーマン	2個	
★塩	少々	
★こしょう	少々	
★酒	大さじ3	
片栗粉	適量 (まぶす用)	
鶏ガラ スープ粉	小さじ1	
オイスターソース	大さじ3	
しょうゆ	大さじ1	② キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは大きめに切る。 ③ 鶏むね肉に片栗粉をまぶしてゆでる。火が通ったら皿にあげる。 Point! 片栗粉をまぶしてゆでることで、やわらかくつるんとなる。焼くよりカロリーをカットでき、口あたりもいい。 ④ にんじんから炒める。ピーマン、キャベツを入れ、炒める。塩こしょうをする。 ⑤ 野菜を炒め終わったら、ゆでた鶏むね肉を入れて、鶏ガラスープ、オイスターソースを加える。 ⑥ 最後にしょうゆをまわし入れて、香りが出たら火を止める。味が足りなかったら塩こしょうで味を調える。
塩	少々	
こしょう	少々	
炒め油	少々	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー252kcal タンパク質16.6g)

備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>

ホイコーローは豚肉で作りますが、我が家では安価でヘルシーな鶏むね肉で。パサつく鶏むね肉も、そぎ切り、酒につける、片栗粉をまぶしてゆでる、の3段階でめっちゃくちゃおいしくなります。エビチリならぬ、トリチリ、スプタならぬスドリ…と我が家では鶏むね肉がよくできます。野菜は週に1回茅ヶ崎球場の海辺の朝市で買ってくるのですべて茅ヶ崎産です。娘はトマトの試食をして選ぶ係をしてくれました。このメニューを高座豚で作ったらALL神奈川産ホイコーローになります。にんじんを炒めるときに、お好みでにんにく、しょうがを足してください。