


料理名		酢どり	
材料名	数量(4人分)	作り方	
鶏むね肉	300g	<p>① 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、しょうゆ・酒各小さじ1/2位をからめておく。片栗粉をまぶす。</p> <p>② パプリカ・ピーマンは乱切り、玉ねぎは角切り、そら豆はさやからとり出す。</p> <p>③ フライパンに油を熱し、むね肉を3～4分揚げ焼きにし、一度とり出す。</p> <p>④ 玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・そら豆を炒める。</p> <p>⑤ 全体に火が通ったら、調味料(※)を入れ煮立たせ、水溶き片栗粉を入れとろみをつけたところにむね肉を入れ、ひと煮たちさせ出来上がり！</p>	
しょう油	小さじ1/2		
酒	小さじ1/2		
片栗粉	適量		
そら豆	7～8個		
○玉ねぎ	1/2個		
パプリカ(赤・黄)	各1/2個		
○ピーマン	1個		
ガラスープの素	素小さじ1/2を水に溶かしたもの150ml		
砂糖	大さじ2位		
酢	※大さじ2位		
醤油	小さじ1位		
塩	ひとつまみ		
水溶き片栗粉	片栗粉小さじ2 水大さじ1位	<p>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></p> <p>色味があるほうがおいしそうなので、パプリカ(赤)なしでミニトマトを入れてもいいと思います。</p>	
			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー193kcal たんぱく17.6g)