

素通りできないおいしさ！

野菜たっぷりの 揚げない酢鶏

〈材料 2人分〉

1人当たり 297kcal

鶏もも肉

120g

玉ねぎ

100g

にんじん

60g

黄パプリカ

1/2個

ピーマン

1個

生しいたけ

1枚

水溶き片栗粉

大さじ1

(片栗粉 小さじ1 水 小さじ2)

サラダ油

適量



素通りできないおいしさ！

野菜たっぷりの 揚げない酢鶏

〈材料 2人分〉

1人当たり 297kcal



〈肉の下味・衣〉

おろしにんにく

小さじ1

おろししょうが

小さじ1

料理酒

大さじ1

片栗粉

大さじ2

※にんにく・しょうがはチューブでも可

〈甘酢〉

酢

大さじ2

しょうゆ

大さじ2

砂糖

小さじ2

コンソメスープの素

小さじ1

ケチャップ

大さじ2

素通りできないおいしさ！

野菜たっぷりの揚げない酢鶏

🍅🥬🧄🍷お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【下準備】

- 鶏肉は一口大に切ってにんにく・しょうが・料理酒と合わせて10分ほどおいておく
- 人参は乱切りして柔らかくなるまで茹でておく

素通りできないおいしさ！

野菜たっぷりの揚げない酢鶏

🍅🥒🧅お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【下準備】

- 玉ねぎは1cm幅のざく切り
- しいたけ・黄パプリカ・ピーマンは一口大に切る
- 甘酢の調味料をすべて加えて混ぜ合わせておく

素通りできないおいしさ！

野菜たっぷりの揚げない酢鶏

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



【調理工程】

- ① 10分おいた鶏肉に片栗粉をまぶしておく
- ② フライパンに油をひき 中火で鶏肉に火が通るまで焼く
- ③ 野菜をすべて加えて火が通るまで炒める
- ④ 合わせておいた調味料を加えてひと煮立ちさせる
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら 1分ほどさらに煮て完成