

優秀賞

カラフル酢鶏

kurashi
gohan

にんじんには、抗酸化作用を持つビタミンAが多く含まれます。
脂溶性ビタミンをとるなら、油を使った調理がおすすめ！



レシピ考案者



ウォンツ
管理栄養士

小川 絢

調理時間
20分

1人分あたり

たんぱく質 …… 25.4 g

エネルギー …… 485 kcal

塩 分 …… 1.3 g

野 菜 …… 80 g

材料 (2人分)

鶏むね肉	200g
片栗粉	小さじ2
さつまいも	100g
にんじん	1/2本(75g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
さやいんげん	6本
ミックスナッツ	30g
水	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2
みりん	小さじ2
酢	小さじ2
片栗粉	小さじ1
「パルスイート スリムアップシュガー」スティック	2本
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ2

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。さつまいもは皮つきのまま、半月切りにする。にんじん、玉ねぎは乱切りにし、さやいんげんは3cm長さに切る。
- ② 耐熱容器に①のさつまいも・にんじん・玉ねぎ・さやいんげんを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、①の鶏肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、②、ミックスナッツ、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。