

鶏肉とさつま芋の南蛮酢

材料：2人分

鶏もも皮なし	180g
塩分50%カット食塩	0.4g (小さじ1/10弱)
こしょう	0.1g (少々)
片栗粉	20g
油	適量
さつま芋 (乱切り)	80g
人参 (乱切り)	40g
ピーマン (角切り)	40g
玉ねぎ (薄切り)	30g
唐辛子	0.4g (適宜) *好みで調節
砂糖	16g (大さじ1と小さじ2強)
酢	16g (大さじ1強)
減塩醤油	16g (小さじ2と2/3)
かつお顆粒だし	1g (小さじ1/3)



栄養価

エネルギー	342kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	12.5g
炭水化物	34g
塩分	1.0g

～しずおか健幸惣菜に掲載レシピを一部 (塩と醤油を減塩タイプのものに) 変更～

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにして、水にさらす。辛みが抜けたら水気を取っておく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③ さつまいも、人参、ピーマンは、それぞれ切る。
- ④ 鶏肉を一口大に切り、塩、胡椒をし、片栗粉を付ける。
- ⑤ ③④をそれぞれ揚げて、熱いうちに②の調味料に漬けてこむ。
- ⑥ 味がなじんだら器に盛り付ける。

