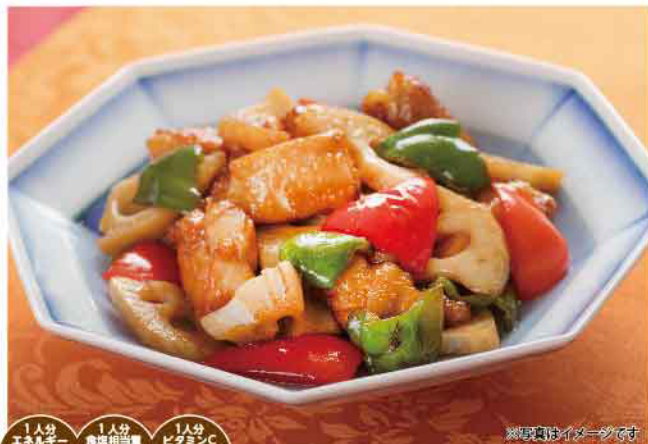




梅雨に
おすすめ!

お酢活用レシピ



1人分
エネルギー
312 kcal

1人分
食塩相当量
1.8g

1人分
ビタミンC
82.8 mg

※写真はイメージです

酢を活用することで、食欲アップ!

鶏肉とれんこんの中華炒め

1日に必要なビタミンCの2/3量が摂取できます。

穀物酢に含まれる酢酸やクエン酸は、乳酸の分解を促し、疲労回復をサポートします。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

鶏むね肉	250g	片栗粉	大さじ1
れんこん	150g	オイスターソース	大さじ1
赤パプリカ	1/2個(80g)	砂糖	大さじ1
ピーマン	1個	醤油	大さじ1
酒	小さじ1	穀物酢	大さじ1
醤油	小さじ1	ごま油	大さじ1

- れんこんは5mm幅の半月切りにし、沸騰したお湯の中で2分ほど茹でます。
赤パプリカ、ピーマンは3cm角に切ります。
- 鶏肉は3cm角に切ってポリ袋に入れ、Aを加えて揉みこみ、10分ほど置きます。
片栗粉を入れて、全体になじませます。
- Bを混ぜ合わせておきます。
- フライパンにごま油を入れて熱し、2の鶏肉を炒めます。鶏肉に火が通ったら、1を加えて炒め、3を入れて全体を混ぜ合わせます。



ココがPOINT!

米酢は和え物、穀物酢は加熱調理におすすめです。