

主菜：揚げない酢どい

1人分
224kcal 塩分:0.9g



【材料】	6人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏むね肉 (一人当たり 70g) ・塩 ・片栗粉 ・ごま油 ・青ピーマン ・赤ピーマン ・玉ねぎ 【A】 ・ケチャップ ・ポン酢 ・砂糖 ・鶏がらスープの素(顆粒) 	<p>420g</p> <p>ひとつまみ</p> <p>54g(大さじ6)</p> <p>24g(大さじ2)</p> <p>300g(中4個)</p> <p>200g(小5個)</p> <p>240g(中1個)</p> <p>54g(大さじ3・2/3)</p> <p>54g(大さじ3・2/3)</p> <p>18g(大さじ2)</p> <p>3g(小さじ1)</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-right: 10px;">下準備</div> <div style="flex-grow: 1;"> <p>①青ピーマン 赤ピーマン…乱切り、 玉ねぎ…一口大に切る。</p> <p>②鶏肉は流水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき、1.5cmの厚さで一口大のそぎ切りにする。</p> <p>③ビニール袋に②と塩・片栗粉をいれ、まんべんなく混ぜる。</p> <p>④フライパンにごま油をひき、表・裏を中火で焼く。 <u>(その間切った野菜を電子レンジで500W2分～2分半加熱)</u></p> <p>⑤④に加熱した野菜と【A】をいれて、混ぜる。</p> <p>2-3分煮込んで完成！</p> </div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-left: 10px;">炒める ↓ 煮る</div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>