

ささみと茄子の甘酢炒め



エネルギー	205kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	11.5g
塩分	0.9g

酢豚をアレンジしました。なすは揚げるので見た目がきれいです。

ささみを使うのでしつこくなく、他の材料もやわらかいので食べやすいです。

〈材料〉 1人分量

鶏ささみ肉	40g
塩コショウ	0.2g
片栗粉	3g
揚げ油	適量
なす	70g
揚げ油	適量
ピーマン	10g
人参	15g
白ネギ	5g
炒め油	少々
鶏ガラスープ	15cc
砂糖	2.5g
酢	4cc
ケチャップ	5g
塩	0.2g
濃口しょうゆ	1.5cc
片栗粉	1g
水	少々

〈作り方〉

- ①ささみは1口大のそぎ切り、塩コショウをし、片栗粉をつけ、なすは乱切りしそれぞれ揚げる。
- ②ピーマン、人参は乱切り。
- ③白ネギはみじん切り。
- ④②と③を炒め火が通ったら①を入れ調味料を加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。