

鶏肉の南蛮炒め

調味料に酢を加えることで、塩分控えめでも美味しく食べることができます。にんじん・玉ねぎに含まれるカリウムには、血圧を上昇させるナトリウム（食塩の成分）を排泄し、血圧を下げる作用があります。



材料 (4人分)

鶏むね肉	300g
酒	大さじ1
⑦ 塩	小さじ1/5
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ2
ごま油	小さじ2
玉ねぎ	200g
にんじん	60g
しょうゆ	大さじ2
① 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
鷹の爪(輪切り)	お好みで
レタス	適量
ミニトマト	12個

作り方

- ① 鶏肉は、厚さ7mmぐらいの細長いそぎ切りにし、ビニール袋に調味料⑦とともに入れてもみ込み10分ぐらいおく。
- ② 玉ねぎは厚さ5mmぐらいのせん切り、にんじんは長さ4cmぐらいの細切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして少し柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 鶏肉を焼く直前に①の袋にかたくり粉を入れてなじませ、熱したフライパンにごま油をひき、鶏肉が重ならないように広げながら中火で焼く。
(ふたをして5分→裏返してふたをして5分)
- ④ 鶏肉を皿に取り出し、フライパンに玉ねぎとにんじんを入れて炒め、野菜が柔らかくなったら、鶏肉、調味料①、鷹の爪を加えて全体に味をからめる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、レタスとミニトマトを添える。