

コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑧】

さっぱり酢鶏（4人分）

■材料	《作り方》
鶏もも肉 300 g	① 鶏肉を一口大に切り、酒と塩を合わせ 15 分漬け込む。
酒 60 g	② 玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸を一口大、らっきょう漬は大きさにより丸のままか適当に切る。
塩 1 g	③ 梅干しは種を取り、みじん切りにしておく。
玉ねぎ 100 g	④ フライパンで鶏肉を焼き、皿に取り出しておく。
人参 80 g	⑤ 油で野菜とらっきょう漬を炒める。
ピーマン 100 g	⑥ 野菜がしんなりしてきたら、鶏肉を加える。
椎茸 50 g	⑦ A を加え、水分がなくなるまで強火で炒める。
らっきょう漬 60 g	
A らっきょう酢漬 80 g	
酒 20 g	
しょう油 10 g	
梅干 15 g	
油 15 g	

（出典元：公益社団法人鳥取県栄養士会）※鳥取県栄養士会 HP 上にレシピにありません。
直接、栄養士会へお問い合わせください。

<http://www.apionet.or.jp/~toriei/>

