

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》	
A	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	
	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）

