

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 鶏むね肉と 野菜の甘酢炒め

考案者 函館山展望台レストラン ジェノバ



### 材料(2人分)

- 鶏むね肉 1/2枚(約200g)
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 1個
- 赤ピーマン 1/4個
- 水菜 1/2束
- 片栗粉 適量
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 酒 大さじ2

### 作り方

- 1 鶏むね肉は一口大にそぎ切りし、玉ねぎ、ピーマン2種は乱切りする。水菜は5cmくらいに切り、水にさらす。タレは合わせておく。
- 2 鶏むね肉に片栗粉をまぶして揚げる。玉ねぎとピーマン2種は素揚げにする。
- 3 フライパンにタレを入れ、揚げた鶏むね肉と野菜を入れて煮からめる。
- 4 水分を切った水菜を皿にしき、鶏むね肉と野菜を色合いよく盛り付けて完成。

#### POINT

- ・玉ねぎは揚げすぎに注意し、シャキシャキ感を残す。
- ・鶏むね肉には塩コショウ等の下味は不要。
- ・短時間で手軽に調理ができる。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>