

かんたんごはん

料理研究家 上島亜紀 さん
「お弁当に大活躍レシピ」

●ヘルシー酢鶏

【材 料】(3~4人分)

・ピーマン	: 3個	・こしょう	: 適量
・たまねぎ	: 1/2個	・かたくり粉	: 大さじ1/2
・にんじん	: 1/2本	・トマトケチャップ	: 大さじ1と1/2
・鶏むね肉	: 1枚	・ポン酢しょうゆ	: 大さじ2
・塩	: 適量	・サラダ油	: 大さじ1

【つくり方】

- ① ピーマンは半分に切って種とヘタをとり除き、3等分にして一口大に切る。たまねぎは一口大の乱切りに、にんじんは皮をむき、一口大の薄めの乱切りにする。

ポイント にんじんは薄めの乱切りにすることで、火の通りがよくなる。

- ② 鶏むね肉は皮をはぎ、一口大のそぎ切りする。トレイに並べてペーパータオルで水分をよく取り除く。

ポイント そぎ切りにして繊維をたち切ることで、やわらかくなる。

ポイント 水分をしっかりと取り除くことで、いたみにくくなる。

- ③ ②に塩こしょうをふりかけ、かたくり粉を入れた保存袋の中でよくまぶす。

ポイント かたくり粉をまぶして肉のうまみと水分をとじこめる。

- ④ トマトケチャップとポン酢しょうゆを混ぜ合わせておく。

ポイント 先に混ぜ合わせておくことで、味にムラがなくなる。

- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③とにんじんを炒める。

ポイント むね肉は火の通りがはやいので2分ほど焼けばOK！

- ⑥ にんじんに油が全体的にまわったら、たまねぎとピーマンも加えて炒める。

- ⑦ ピーマンの表面にツヤが出てきたら④を全体にまわしかけ、水分がなくなるまで炒めてできあがり。

ポイント 鶏肉にかたくり粉をまぶすことで、きれいにとろみがつく。

ポイント ポン酢しょうゆを使うことで、少ない調味料で酢豚風に仕上がる。