



胡瓜は炒めても美味!!

## 鶏肉と夏野菜の 甘酢炒め

エネルギー 173 kcal  
たんぱく質 11.2g  
塩分 0.7g

### 作り方

- ①鶏もも肉はそぎ切りにして塩・胡椒で下味をつける
- ②きゅうりは皮をしま目に剥き、乱切りにし、塩をいれた湯でさっと茹で、ミニトマトはへたを取っておく
- ③フライパンにごま油を熱して鶏もも肉を焼き②を加えて炒める
- ④全体に油がなじんだら合わせておいたAを入れてとろみが付くまで煮詰めたら出来上がり

### 材料(2人分)

鶏もも肉・・・120 g  
塩・・・0.4 g  
胡椒・・・少々  
きゅうり・・・1本  
ミニトマト・・・6個  
ごま油・・・小さじ1  
穀物酢・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
減塩醤油・・・大さじ1/2  
お好みで  
山椒・・・適量

A

### ★お酢と減塩の関係

酸味を加えることで塩味が控えめでも満足感のある味に仕上がります。お酢は大きく「醸造酢」と「合成酢」に分けられ、「醸造酢」は穀物酢、「合成酢」はすし酢や三杯酢などです。合成酢には塩分や砂糖類が加えられているので、使用する際には使いすぎないように注意しましょう。

