



鶏肉を使ってあっさりとして、味を引き締めた減塩肉じゃが。

減塩酢肉じゃが

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 板垣 璃さん)

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)…200g
じゃがいも…200g
にんじん…75g
玉ねぎ…100g
油…8g(小さじ2)
「だし汁…150ml
A おろししょうが…6g(小さじ1)
「酒…15g(大さじ1)
B みりん…9g(大さじ1/2)
「砂糖…9g(大さじ1)
酢…15g(大さじ1)
しょうゆ…12g(小さじ2)

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。じゃがいもは乱切りにし、水につける。にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 2 鍋に油をひき、鶏肉を中火で炒める。肉が通ったら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- 3 全体に油が回ったら、Aを入れて中火で煮る。煮立ったらBを入れて5分煮る。
- 4 酢・しょうゆを加え、落とし蓋をして弱火で5~10分程、具材に火が通るまで煮込む。

栄養価

エネルギー 142kcal たんぱく質 11.2g 脂質 4.6g 炭水化物 16.6g 食塩相当量 0.6g