

冷凍食材でお手軽レシピ①

かんたん酢鶏

【材料 4人分】

鶏もも肉	400g	(合わせ調味料)	
冷凍パプリカ	250g	調味酢	100cc (かんたん酢など)
玉ねぎ	150g	A ケチャップ	大さじ3
サラダ油	大さじ2	片栗粉	小さじ2
塩	少々		
コショウ	少々		

1人分 栄養量
・エネルギー 345kcal
・たんぱく質 17.8g
・脂 質 20.9g
・塩 分 2.3g



裏返した肉をフライパンの端に寄せ、空いたところに玉ねぎを入れたら再び火を中火で炒めます。



4

鶏肉は余分な脂を除き、一口大に切って、軽く塩コショウを。玉ねぎはくし形に切っておきます。調味料もあらかじめ合わせておきます。



1

肉と玉ねぎに火が通つたら、冷凍パプリカを凍ったまま入れて、全体を炒め合せます。



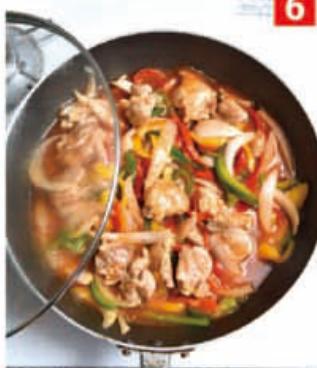
5

後から火をつけることで、肉の中までゆっくりしっかりと火を通します。



2

パプリカが温まつたらAの調味料をもう一度よく混ぜてから回しかけ、全体に絡めたらフタをします。少し火を弱めて2分位炒め煮にして完成です。



6

しつかり焦げ目をつけたほうが美味しい仕上がりに。



3