

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
玉ねぎ ……………	150g	(かんたん酢など)	
サラダ油 ……………	大さじ2	ケチャップ ……………	大さじ3
塩 ……………	少々	片栗粉 ……………	小さじ2
コショウ ……………	少々		

1人分 栄養量

• エネルギー	345kcal	• 脂 質	20.9g
• たんぱく質	17.8g	• 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つけ、透き通るくらいまで中火で炒めます。



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しておきます。



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



フライパンにサラダ油を敷き肉の皮を下にして並べてから火をつけます。
★ここがポイント
後から火をつけることで、肉の中までゆっくりに火を通します。



パプリカが温まったら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。



肉の周りが白くなって、皮目に少し焦げ目がつく位まで中火で焼いたら、一旦火を止めて肉を裏返します。
★ここがポイント
しっかり焦げ目をつけたほうが美味しい仕上がり。

