洋風チキン炒め

【栄養価（１人あたり）】

エネルギー183kcal　タンパク質 18g
脂質 5.8g　**食塩相当量 1.2g**

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

【材料（2人分）】

	●鶏もも肉(皮なし)	1枚（180g）
	●玉ねぎ	1/4玉（70g）
	●にんじん	1/2本（60g）
	●ピーマン	3個（90g）
	○炒め油	小さじ1（4g）
★	○ウスターソース	大さじ1（18g）
★	○ケチャップ	大さじ1（18g）
	○こしょう	少々（お好み）

【作り方】

①鶏もも肉を一口大の大きさに切る。

②玉ねぎ・にんじん・ピーマンを1cm角に切る。

③★を混ぜ合わせてソースを作る。

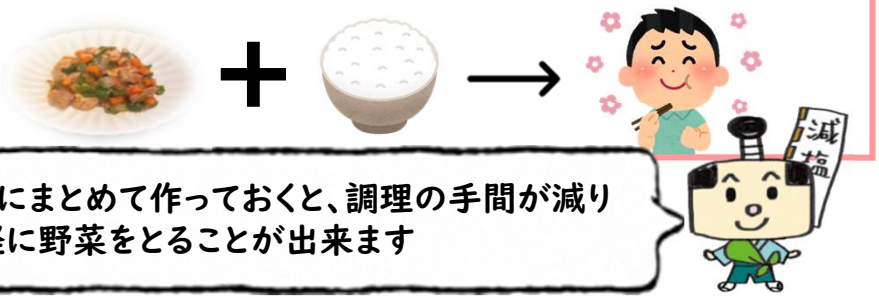
④フライパンに炒め油を入れ、中火で熱し、鶏もも肉を加え、表面に火が通るまで炒める。

⑤④に②を加え、野菜から出る水分がなくなるまで炒める。

⑥⑤に③を加え、全体にまんべんなく味をなじませ、お好みでこしょうをかけて完成。

＊お家deやさしおベジ増しアレンジ＊

ご飯と一緒に炒めてケチャップライス風にアレンジ！
アレンジできるので1度にたくさん作っておくと便利です



1度にまとめて作っておくと、調理の手間が減り
手軽に野菜をとることが出来ます

奈良県減塩キャラクター　げんえもん

畿央大学 B班作成