

# ☆鶏肉とアスパラ・スナップえんどうの甘酢炒め☆

📖 お酢の味付けで旬のお野菜も美味しくさっぱり味わえて、ご飯に合う一品！簡単なのでお弁当のおかずにも☆



🐔 1人分 🐔  
281kcal

今回は鶏もも肉皮つきを使用していますが、皮なしを使用した場合、80kcal 減らす事が出来ます☆☆

## 🥬 材料 / 2人分

鶏もも肉 (1/2 枚) 140g アスパラ 50g スナップえんどう 50g  
 鶏肉下味 [おろしにんにく少々 塩・こしょう適量 酒小さじ2 片栗粉小さじ2]  
 A [しょうゆ大さじ1 酢大さじ1 砂糖大さじ1 オイスターソース小さじ1/2 ]  
 ごま油小さじ2 白ごま小さじ1



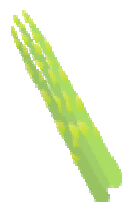
## 👩 作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、アスパラは 4cm 程、スナップえんどうはスジを取り除く。
- ② 鶏もも肉に酒、塩・こしょう、おろしにんにくの順で下味をつけ、片栗粉を全体にまぶしておく。
- ③ フライパンを熱し、ごま油をひいて鶏肉の両面に焼き色がついたらふたをして蒸し焼きにし、中までしっかりと火を通します。
- ④ ③に、混ぜ合わせておいた A の調味料を加えて、からめながら炒める
- ⑤ 器に盛り付け、最後に白ごまを上からかけて出来上がり！

## ★旬の食材★ 🥬 スナップえんどう 🥬 アスパラ



- β-カロテン**・・・紫外線の害から皮膚や目を守る。
- ビタミンC**・・・皮膚や血管の老化を防ぎ、感染症を防ぐ。
- カリウム**・・・体内のナトリウムと作用し、高血圧を防ぐ。
- 食物繊維**・・・腸の働きを整え、便秘予防に働く。



- アスパラギン酸**・・・アミノ酸の一種。疲労回復やスタミナ増強に効果がある。
- ルチン**・・・穂先部分に含まれ、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を予防する。
- 葉酸**・・・赤血球の形成補助、肌の調子を整える、貧血予防。

茹ですぎると、**ビタミンC**が損なわれるので、茹で時間は短くしましょう！

👩 メディカルプラザ札幌健診クリニック管理栄養士 小倉絵美

📖 <http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！ 📖