

☆鶏肉と夏野菜の韓国風甘辛ソース☆

📺 **ダッカルビ**という鶏肉や野菜を鉄板の上で煮焼く韓国料理からヒントを得た一品！旬の野菜でぜひ作ってみて☆



材料／2人分

・ピーマン	60g
・赤パプリカ	60g
・かぼちゃ	60g
・鶏もも肉(皮なし)	200g
塩・こしょう	各少々
酒	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
・白ごま	小さじ 1
タレ(A)	
ケチャップ	大さじ 1
コチュジャン	小さじ 2
水	大さじ 2
はちみつ	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
にんにく	小さじ 1/2

🌞 1人分 🌞

279kcal

🍳 作り方

- ① ピーマン、赤パプリカは一口大に切り、かぼちゃは一口大のうす切りにする。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをし、酒をふりかけ馴染んだら片栗粉をまぶしておく。
- ③ 熱したフライパンに鶏もも肉を入れ、両面を焼いて中まで火を通す。
- ④ ③にかぼちゃ、ピーマン、赤パプリカの順に加えて炒め、(A)を加えて少し煮詰める。
- ⑤ ④に白ごまを入れて混ぜ合わせたら、出来上がり。



旬の食材



ピーマン



🌿 ピーマンとは…唐辛子の仲間で辛みのない唐辛子を改良したものです。



ビタミンCが豊富！



- ・コラーゲンの合成に関係し、美肌効果が高い。
- ・細胞を丈夫にし、カゼを予防する！

100g中のビタミンC含有量

ピーマン→76 mg レモン果汁→50 mg



ピーマンの方が、レモン果汁よりもビタミンCが多く含まれ、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、調理・保存による損失が少ない。



唐辛子と同じ成分の**カプサイシン**や、**クロロフィル**を含む

- ・**クロロフィル**…コレステロール値を下げ、血中脂質を正常化する。
- ・**カプサイシン**…体脂肪の分解を促進し、肥満を予防する。免疫力を高めるのでカゼの予防にも！

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://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！

