

超

美味

県産品料理 レシピ

都城市郡医師会病院（宮崎県） 管理栄養士 **いな つぎ さと み** **稲 次 里 美**

1. ヘルシー酢鶏



182kcal

▶作り方

1. 鶏肉は一口大（10g）に切り、濃口醤油・酒で下味をつけておく。
2. 1の肉を片栗粉と卵液を混ぜたピカタ液でまぶしておく。薄く油をしいたフライパンで焼き、取り出す。
3. 玉葱は縦2つ切りにし、一口大に切る。
4. 人参・ピーマンは乱切りにし、各々茹でておく。
5. 干し椎茸はぬるま湯で戻し、一口大に切る。
6. 調味料を合わせておく。
7. フライパンを熱し油を入れ、玉葱・干し椎茸を炒め、人参・パプリカ・ピーマンを入れその後、焼いておいた肉を入れ、鍋肌から合わせ調味料を入れ全体に味をなじませる。
8. 最後にパインを入れとろみがついたら器に盛る。

▶材料（1人分）

鶏むね身（皮なし）	10g × 6切れ
濃口醤油・酒	2g・3g
片栗粉・卵	5g・7g
サラダ油	
玉葱	30g
人参	15g
ピーマン	20g
パプリカ	15g
干し椎茸	4g
生パイン	15g

（調味料）

マービー顆粒	3g
酢	5g
ウスターソース	4g
ケチャップ	8g
濃口醤油	2g
サラダ油	3g

★コメント

鶏肉・ピーマン・椎茸は宮崎の特産物です。主菜と副菜とを兼ねることが出来る栄養バランスのよいおかずです。酢やパインを使うことにより減塩効果もあり、うれしい一品です。鶏肉はもちろん魚やホタテ、イカなどでも美味しくいただけます。

表1	表2	表3	表5	表6	調味料	合計
0.25	0.1	0.89	0.6	0.28	0.15	2.27



宮崎県産の地鶏（www.rakuten.co.jp/himukakobo/より転載）



県知事もお勧めの宮崎県産椎茸（www.miyazakibin.com/products/より転載）