

鶏肉とこんにゃくde
ヘルシーチンジャオロース

材料(2人分) 1人分 187kcal 食塩相当量 2.5g

鶏むね肉 100g(下味:酒 大さじ1、めんつゆ 大さじ1)
 片栗粉 大さじ1/2、つきこんにゃく 100g、ピーマン 2個
 赤パプリカ 1/2個、黄パプリカ 1/2個、筍水煮 60g
 本しめじ 40g、おろしにんにく 1g、おろし生姜 1g
 サラダ油 適量、ごま油 適量

【合わせ調味料】

めんつゆ 大さじ 1、酢 大さじ1、酒 大さじ1
 砂糖 小さじ1、オイスターソース 大さじ 1、中華あじ 小さじ1



作り方

- ① 鶏むね肉は細切りにして下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 筍・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカは細切りにし、本しめじはほぐす。
- ③ つきこんにゃくは下ゆでし、湯切りする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒めて①を加え、②と③を加えて炒める。
- ⑤ ④に合わせ調味料を加えて手早く炒め合わせ、最後にごま油を加えて混ぜ合わせる。

血糖値が気になる方におすすめ食材

きのこ類、玉葱、にんにく
 オクラ、トマト、こんにゃく
 わかめ、昆布、もずく、ひじき
 サバ、イワシ、サンマ、酢など

