



## お手軽&ヘルシーな唐揚げの甘酢炒め

調理：まちなか西地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」

### POINT!

- ・冷凍唐揚げにひと手間するだけで、野菜たくさんのおかずになります。働き世代や、料理が苦手な人におすすめ!
- ・お好みでしょうがの量を減らすと食べやすくなります。
- ・炒め油を使わず、唐揚げの油分を利用したヘルシーなレシピです。

### ■材料 (4人分)

- ・冷凍唐揚げ…240g
- ・リーフレタス…40g
- ・水…50cc
- ・ピーマン…2個
- ・パプリカ(黄)…1/2個
- ・エリンギ…80g
- ・玉ねぎ…1/2玉
- ・しょうが…40g

- A {
- ・酒…小さじ4
  - ・砂糖…小さじ2
  - ・酢…小さじ4
  - ・ケチャップ…小さじ4

### ■作り方 (約20分)

- ①唐揚げは解凍し、半分に切る。Aはボウルに混ぜておく。
- ②ピーマン、パプリカ、エリンギは乱切りに、玉ねぎは小さめのくし形に、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンに水と②を入れ、蓋をして中火で蒸す。
- ④玉ねぎに火が通ったら、Aと唐揚げを入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑤リーフレタスを皿に載せ、その上に④を盛り付けて完成。

【1食分の栄養価】 エネルギー 150kcal 食塩相当量 1.1g