

# 2021 美活食 ~ 旬の食べ物で美活 ~

## 「鶏肉と野菜の ピリ辛スタミナ炒め」



2月



### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	236kcal
炭水化物	17.7g
たんぱく質	21.5g
脂質	10.2g
塩分	2.6g
食物繊維	2.2g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

星川 成美が考案しました。

監修:佐藤未来先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

「筋肉を作る」・「体温を上げる」・「血流をよくする」とり肉と、血行を良くする玉ねぎ、代謝を良くする豆板醤、その他バランスの良い野菜を使用して、美と健康を意識した一品です!

まだまだ寒さが厳しいこの2月、代謝アップにぜひお召し上がり下さい!!

### 材料と作り方 (2人分)

材 料	
鶏もも肉	200g
玉葱	100g
人参	30g
にら	30g
ぶなしめじ	30g
ごま油	12g
A	
おろししょうが	2g
おろしにんにく	2g
しょうゆ	8g
片栗粉	10g
B	
砂糖	8g
オイスターソース	10g
しょうゆ	8g
豆板醤	4g

### 作り方

#### ー フライパンでの調理方法 ー

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る、鶏もも肉は薄く一口大に切る
- ② 鶏もも肉をビニール袋に入れ、Aの調味料で味付けする。10分後片栗粉をまぶす
- ③ フライパンにごま油をひいて、②を炒め、その後野菜を炒める
- ④ ③の中にBの調味料を回し入れ、軽く炒めたら出来上がり

#### ー 電子レンジでの調理方法 ー

- ① レンジ耐熱容器2個を用意。
- ② Aで鶏肉に下味をつける。耐熱容器に入れふんわりとラップをかけ、電子レンジで500W5分程度加熱する
- ③ 耐熱容器に、野菜とBをいれ、ラップをかけて電子レンジ500W3分程度加熱する。
- ④ ②③を混ぜ合わせ、ごま油を回し入れ出来上がり

236kcal

