



食改さんのおすすめレシピ

五目野菜のせん切り炒め



材料（4人分）

鶏もも肉	200g	
じゃがいも	280g（小2個）	
にんじん	200g（1本）	
セロリ	100g（1本）	
ピーマン	90g（3個）	
えのきだけ	100g（1袋）	
A	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1と1/2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
サラダ油	大さじ2	

作り方

- ①鶏もも肉は沸騰したお湯で15分程ゆで、火が通ったら粗熱をとり、半分に切ってから細切りにする。
- ②じゃがいもは皮をむき5cmの長さのせん切りにし、水にさらし、水気を切る。
- ③にんじん、セロリ、ピーマンもせ5cmのせん切りにする。えのきだけは根元を切る。
- ④中華鍋にサラダ油を熱し、じゃがいも、にんじんを強火で炒め、ピーマン、セロリも加えて炒める。
- ⑤鶏肉とえのきだけを④へ加え、野菜がしんなりしたらAを回し入れ、全体にからめる。

栄養価（1人分）

エネルギー：	254kcal
たんぱく質：	11.5g
脂質	： 13.3g
食塩相当量：	1.9g

ポイント

- 一度に様々な種類の野菜を食べられます。
- 肉の量が控えめでも、野菜を加えることで主菜がボリュームアップします。

野菜量
123g

