

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## 🍴🍷 今月の一品 揚げ餅と鶏肉のピリ辛酢炒め

唐辛子を食べると体がポカポカ温まるのは、唐辛子のカプサイシンが毛細血管の血液循環を良くしてくれるからです。胃液の分泌を促し、食べ物の消化を助ける役目もある唐辛子を使って寒い冬を乗り切りましょう。

### 材料2人分

鶏のもも肉	80g
(鶏肉の下味)	
塩	0.2g
こしょう	少々
酒	7.5g(大さじ1/2)
片栗粉	10g(大さじ1)
(あわせ調味料)	
酢	15g(大さじ1)
しょう油	18g(大さじ1)
酒	7.5g(大さじ1/2)
和風だしのもとスープ	50cc
砂糖	9g(大さじ1)
お餅	80g(2個)
赤唐辛子	2g(2本)
にんにく	15g(2粒)
青ねぎ	15g(1本)
しょうが	4g
粉山椒	少々
揚げ用油	必要量
サラダ油	13g(大さじ1)



### 作り方

- 鶏のもも肉は、一口サイズに切って下味に漬けておく。
- 赤唐辛子は種を取除いて輪切りにし、にんにくはみじん切りにし、しょうがは薄切りにしておく。
- あわせ調味料は混ぜあわせておく。
- 揚げ用油を用意して、1個を3等分したお餅を中火で膨らむまで揚げ、①を中火で2~3分程度揚げる。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒め、香りが出てきたら③を加え、沸騰したら④を入れて素早く炒めて火を止める。
- 炒めた⑤を皿に盛り、みじん切りにした青ねぎを散らし、粉山椒をかける。

### ポイント

お正月に残ったお餅で、おいしい中華の一品のできあがり!!

1人分の栄養価

エネルギー  
342kcal

たんぱく質  
9.9g

脂質  
16.7g

食塩  
1.9g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。