



野菜料理をプラス1品！ ～鶏肉とピーナッツ炒め～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

| | |
|----------|-------|
| 鶏もも肉 | 280 g |
| ～下味～ | |
| 片栗粉 | 大さじ3 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 落花生(殻なし) | 30 g |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| ピーマン | 3個 |
| 赤パプリカ | 1個 |
| しょうが | 20 g |
| にんにく | 1かけ |
| オイスターソース | 大さじ2 |



【作り方】

- ①鶏肉は1.5cm角に切り、Aで下味をつけておく。
- ②長ねぎは1cmの小口切りにする。
ピーマン、パプリカは2cm角にする。
- ③しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油をしき、しょうが・にんにくを炒める。
- ⑤④に鶏肉を入れ、炒める。
- ⑥⑤に②の野菜を入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑦最後に落花生とオイスターソースを入れ、さっと混ぜる。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

鶏肉と野菜を使ったメインのおかずにもなる料理です。
落花生を最後に加えることで、カリッとした食感が楽しめます。
野菜の彩りと落花生の香ばしさが食欲をそそる一品です！

【1食分の栄養価】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 273 | 15.2 | 16.7 | 14.4 | 21 | 1.3 |
| kcal | g | g | g | mg | g |