

2月号

鶏肉と落花生の中華炒め



レシピのポイント

今月は落花生を使ったレシピです。

落花生は約50%が脂質です。中でもオレイン酸という脂肪酸が豊富で、動脈硬化予防に効果があると言われています。

カロリーが高いため、食べすぎには注意しましょう。

材料（4人分）

鶏むね肉	1枚（300g）	
A	酒	大さじ1
	おろししょうが	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
落花生（殻から実をとり出す）	20粒	
ピーマン	2個（50g）	
パプリカ	1/4個（60g）	
ごま油	大さじ1	
B	オイスターソース	大さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1

作り方

1. 鶏肉は1口大に切ってビニール袋に入れ、Aを加えて揉み込む。
2. ピーマンとパプリカは種とヘタをとり1口大に切る。
3. 鶏肉を両面焼き、ある程度火が通ったらピーマン・パプリカ・落花生を加え、蓋をして少し蒸し焼きにする。
4. Bを加えて具材に火が通るまで炒める。

栄養成分（1人分）

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	9.5 g
糖質	3.6 g
食物繊維	0.9 g
カルシウム	11 mg
鉄分	0.5 mg
塩分	1.0 g

脂質が気になる場合は
鶏肉の皮をとると
脂質を減らせます。



根室市ホームページで
レシピを公開中！