



# 彩い野菜と鶏肉の スパイシーソテー

他にもレシピ多数掲載中!

かんたん おいしい  
アップーレシピ



上尾市ホームページ



## 材料(2人分)

鶏もも肉皮つき・・・120g

塩・・・・・・・・・・0.4g

こしょう・・・・・・・・少々

かぼちゃ・・・・・・・・120g

ズッキーニ・・・・・・・・140g

ミニトマト・・・・・・・・6個(90g)

酒・・・・・・・・・・大さじ1(15g)

しょうゆ・・・・・・・・小さじ1(6g)

カレー粉・・・・・・・・小さじ1(2g)

おろしにんにく・・・5cm(2.5g)

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ(1g)

油・・・・・・・・・・小さじ1(4g)

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 208キロカロリー  
食塩相当量 1.3g



# 作り方

上尾市健康増進計画  
食育推進計画  
推進中！

- 1、 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。  
Aの調味料を混ぜておく。



- 2、 フライパンに鶏肉の皮を下にして並べ、ふたをして4分、裏返して3分弱めの中火で焼き色がつかまで焼く。



- 3、 鶏肉を取り出し、残った油でかぼちゃを弱火で3分、裏返して2分ふたをして蒸し焼きにする。皿に取り出す。



- 4、 油を入れてズッキーニを弱火で3分、裏返して2分ふたをして蒸し焼きにする。



- 5、 ミニトマトを加えてさっと炒め、鶏肉、かぼちゃを戻す。



- 6、 Aの調味料を加えて炒める。

