



入賞

チキンと5種野菜の エスニックヨーグルトソース和え

大阪府 フローラ

●作り方

- ①鶏肉は酒・すり生姜・こしょうに5分ほど漬けておきます。
- ②水200ccに、①(調味料ごと)と短冊切りにした白菜、千切りした人参、3cm長に切ったニラ、薄くスライスした玉ねぎ、もやしを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- ③ゆであがったら汁けをきります。ごま油を熱したフライパンにスライスしたにんにくを入れて香りを出し、短冊に切った鶏肉と細かく砕いた落花生(ミルミキサーがあれば簡単)を加えて炒め合わせます。
- ④プレーンヨーグルト、はちみつ、オイスターソースを混ぜ合わせます。
- ⑤③の野菜と鶏肉、落花生に④のソースを加えて出来上がりです。

●材料/1人分

鶏肉	30g
白菜	30g
人参・もやし・ニラ・玉ねぎ	各10g
酒	大さじ1
すり生姜	小さじ1/4
こしょう	少々
にんにく	1g
ごま油	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
はちみつ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
落花生(殻をむいて)	5g

栄養価
(1人分)

エネルギー	133kcal	炭水化物	12.5g
たんぱく質	3.1g	食塩相当量	0.3g
脂質	6.9g		