

黒酢でさっぱり!

# かみかみ野菜たっぷり 鶏肉の黒酢あん

歯ごたえのよい野菜をチョイスし、いつもより少し大きめに切ることで、お口の中で旨みのはじけるレシピに仕上げました♡

湖南省健康政策課

株ABC Cooking Studioより派遣  
地域活性化起業人レシピ



1人分 267kcal 食塩相当量:1.3g

## 材料(2人分)

鶏モモ肉……………	160g	ミニトマト……………	6個
酒……………	小さじ1	黒酢(酢でもOK!)…	40ml
おろしにんにく…	小さじ1/2	水……………	60ml
片栗粉……………	大さじ1	砂糖……………	小さじ4
サラダ油…………	小さじ1	しょうゆ…………	小さじ2
れんこん…………	100g	酒……………	小さじ2
ごぼう……………	40g	片栗粉……………	小さじ1
人参……………	40g	鶏がらの素(顆粒)…	小さじ1/4
スナップエンドウ…	60g	ごま油……………	小さじ1/2

## 下準備

- 鶏モモ肉はひと口大にカットし、酒とおろしにんにくに漬け込んでおく(10分～)。
- れんこんは厚さ5mmの半月切り、ごぼうと人参は乱切りにし、さっと水にくぐらせてからラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱しておく(500W 4分～)。
- スナップエンドウは筋をとり、下茹でしておく。ミニトマトはヘタをとっておく。
- 鍋にAの材料を合わせておく。

## 作り方

- フライパンでサラダ油を熱し、焼く直前に鶏モモ肉に片栗粉をまぶしてから両面焼く。  
下処理したれんこん・ごぼう・人参とミニトマトを加え、さっと炒める。
- 合わせておいたA(あん)をかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱めて1分位加熱し、酸味をとばす。
- 2を1に加え、混ぜ合わせる。火を止め、下処理したスナップエンドウとごま油を加えたら完成!

うま!  
point

鶏肉は片栗粉をまぶすことでうま味を閉じ込めます!

楽!  
point

根菜の下処理はレンジを活用して時短しましょう!

詳しい工程写真  
コラムはこちら



市ホームページ

楽うまcooking

オーラルフレイル予防  
レシピ!



湖南省健康づくりキャラクター  
湖なすちゃん

## お誕生おめでとう

福田 晴輝	(吉 永)
上間 美愛	(平 松)
古野 茉依	(北山台)
青木 桜愛	(ワタランド)
橋本 香乃	(近江台)
植西 咲風	(緑ヶ丘)
モレイラ アザエル ミノル	(湖南団地中)

## おくやみ申し上げます

平井 一義	91歳	(平 松)
大隅 三郎	90歳	(石部東)
小林 芳子	80歳	(石部中央)
森寄 紘治	83歳	(みどりの村)
芳野 瞳	36歳	(大 谷)

令和8年4月1日～30日掲載申込分(敬称略)



## 湖南市民の情報ツール!

広報こなん 湖南省 KONAN & ホームページ

## 広告を掲載しませんか?

湖南省では、企業や商店などの振興を図るため「広報こなん」と「湖南省ホームページ」に広告枠を設けています。商品や会社・お店のPRに、また会社のホームページのアクセス数アップに、ご活用ください!



☎秘書広報課(東庁舎) TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467

## みんなのコーナー

### みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています!思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。



### 申し込み先

〒520-3288 湖南省役所秘書広報課あて  
住所記載不要 TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467

応募フォーム