

ムネおどる鶏しょうが焼き

エネルギー 346kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ 鶏むね肉 200g
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ しょうが 20g
- ・ キャベツ 60g

【調味料】

- | | | | |
|--------|------|------|------|
| ・ 片栗粉 | 大さじ1 | ・ 塩 | 適量 |
| ・ こしょう | 適量 | ・ 醤油 | 大さじ1 |
| ・ みりん | 大さじ1 | ・ 砂糖 | 小さじ1 |



ムネおどる鶏しょうが焼き



ムネおどる鶏しょうが焼き

① 玉ねぎを薄切り、キャベツは千切り。



② 鶏むね肉の皮を取り除き、1cm幅のそぎ切りにする。
塩・こしょうをする。



ムネおどる鶏しょうが焼き

- ③ 生姜をすりおろし、醤油・みりん・砂糖を入れて、
合わせ調味料をつくる。



ムネおどる鶏しょうが焼き

- ④ 鶏むね肉に片栗粉をまぶす。
フライパンを中火で加熱し、サラダ油をひいて鶏むね肉を炒める。
焼き色がついたら玉ねぎを加える。



ムネおどる鶏しょうが焼き

- ⑤ フライパンに合わせ調味料を入れる。
汁気がなくなるまで加熱して完成。

