

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

鶏肉のちゃんちゃん焼き風



調理時間 30分



おすすめポイント

家にある野菜で大丈夫！
人数が多いときにはホットプレート
を使うと簡単です。

1人分野菜量 140g

宮崎県

鶏肉のちゃんちゃん焼き風

(1人分あたり)

エネルギー		201 kcal
たんぱく質		9.2 g
脂質		10.3 g
炭水化物		16.9 g
食塩相当量		0.9 g

材料 (2人分)

鶏もも肉		80g (1/3枚)
にんじん		30g
しめじ		40g
玉ねぎ		80g
キャベツ		120g
バター		10g
砂糖		大さじ1弱
酒		大さじ1/2
みりん		大さじ1/2
みそ		小さじ2
小ねぎ		10g (2本)

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切っておく。にんじんは短冊切りにし、しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。玉ねぎ、キャベツは太めの千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2 Aの調味料を合わせておく。
- 3 フライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒める。
- 4 鶏肉の色が変わり、火が通ってきたところで、硬い野菜から順に加えて炒めていく。
- 5 フタをして蒸し焼きにし、野菜にも火が通ったら、②の調味料を加える。
- 6 全体に味がなじんだところで、刻んだ小ねぎを散らし盛り付ける。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

