

鶏むね肉と春野菜の胡麻味噌炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 258kcal、たんぱく質 18.3g

脂質 11.1g、炭水化物 16.8g

食物繊維 3.2g、食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)	120g	★みりん	大さじ2(36g)
◎酒	小さじ1(5g)	★味噌	大さじ1と1/2(27g)
◎ごま油	小さじ1(4g)	★酒	大さじ1(15g)
◎片栗粉	小さじ1(3g)	★すりごま	大さじ2(12g)
ごま油	小さじ2(8g)		
キャベツ	1枚(40g)		
たけのこ	80g※生でも水煮でも可		
さやえんどう	10さや(20g)		

作り方

1. たけのこは下処理をし、根元に近い部分は1cm厚の輪切りに、穂先に近い部分はくし切りにする。キャベツは4cm角の色紙切り、さやえんどうはヘタと筋を取り、沸騰した塩水でさっと茹でる。

★は合わせ、よく混ぜておく。

2. 鶏むね肉は厚い部分は半分の薄さに切り、繊維を断ち切るように幅1.5×長さ3cmほどの棒状に切り分け、◎を加えよくもみこむ。

POINT 炒める際は材料をすべて用意してから(調味料も合わせておく)

3. フライパンにごま油を入れ、2を1枚ずつ並べ中火にかける。

POINT 鶏むね肉の加熱しすぎに注意!

4. 程よく焼き色が付いたら裏返し、キャベツを加えて炒める。
5. キャベツがややしんなりしたら残りの野菜を加え、★を入れさらに炒める。

POINT たけのこやさやえんどうは加熱済みなので、さっと炒め合わせるだけでOK

6. ところみが付いてタレが食材に絡んだら完成。