

## ねぎと鶏肉のたっぷり炒め



### 材料 【2人分】

長ねぎ	1本半
鶏もも肉	200g
A 「おろし生姜	小さじ1
↳酒	大さじ2
B 「鶏がらスープの素	小さじ1
↳塩	少々
サラダ油	大さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 335 kcal



塩分 1.6 g

1人分の野菜量 77 g

### 作り方

- 1) 鶏もも肉を一口大に切り、Aをもみ込む。
- 2) 長ねぎを洗い、5mmの斜め切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油を入れて熱し、1)を汁気ごと入れて焼く。
- 4) 片面に焼き目がついたら鶏肉をひっくり返し、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- 5) 鶏肉に火が通ったら、長ねぎを入れ炒める。
- 6) 長ねぎがしんなりしたら、Bを加える。
- 7) 器に盛り付ける。



### Cooking Point

- ・しょうがの代わりに、有塩バターを6)で小さじ1加えるとコクと香りが増しておいしいです。
- ・鶏肉にしっかりと火を通すため、4)できちんと蓋を閉めることが大切です。

対象：子どもから  
大人まで