

けい 鶏ちゃん焼き

<材料(2人分)>

・ 鶏もも肉	1/2枚	★ 赤味噌	大さじ1/2
・ キャベツ	1/4玉	★ 濃口しょうゆ	小さじ1
・ ニラ	1/5束	★ みりん	小さじ2
・ サラダ油	適量	★ 料理酒	小さじ2
		★ おろしにんにく	小さじ1/5
		★ おろし生姜	小さじ1/2
		★ 豆板醤	お好みで
		★ ごま油	少量



<作り方>

- ① 鶏もも肉、キャベツ、ニラは一口大に切る。
- ② サラダ油を熱したフライパンで、鶏もも肉を火が通るまで炒める。
- ③ キャベツ・ニラを加えてさっと炒める。
- ④ ★の調味料を加え、味が絡めば完成。

鶏ちゃん焼きとは、鶏肉とキャベツなどの野菜を特製のタレで炒めた、岐阜県の郷土料理です。
各家庭や飲食店で、みそ味や醤油味など味付け・作り方は様々です。

<栄養成分(1人分)>

エネルギー	118kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	4.5g
炭水化物	7.7g
塩分	1.3g