

岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」をアレンジ♪

☆鶏ちゃん焼き



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ 鶏肉(唐揚げ用) 200g
- ・ 味噌 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- (A) ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ 醤油 大さじ1/2
- ・ にんにく 1かけ
- ・ 生姜 1かけ
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ キャベツ 2枚
- ・ 人参 1/2本
- ・ 玉葱 1/4個

【作り方】

- ①にんにく、生姜はすりおろし、(A)の調味料を合わせ、食べやすい大きさに切った鶏肉を漬け込む。ビニール袋に入れて少し揉み込むとより味がなじんで美味しい♪
- ②キャベツ、人参は短冊切り、玉葱は薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
調味料に漬け込んだ鶏肉は焦げやすいので、テフロン加工のフライパンがおすすめ！
- ④さらに、玉葱、人参、キャベツを加えて炒め、蓋をして蒸し焼きにする。

☆ご飯のおかずとしてはもちろん、蒸し中華麺と炒め合わせても美味しいですよ！

☆野菜はお好みで！もやし、ニラ、しめじなどでも。

献立例

鶏ちゃん焼きは〈主菜〉なので、
ご飯、和え物、汁ものと組み合わせて！