

味つけは塩麴だけでOK！クッキングシートを使うと片付けも簡単！

～ ごはんがすすむおかずです ～

鶏肉とこんにゃくの塩麴炒め



【材料】 大人2人分、こども1人分

・ 鶏もも肉(コマ)	150～200g	・ にんにく	1片
・ こんにゃく	1枚(150～200g)	・ 人参	1/3本
・ 塩麴	大さじ1	・ チンゲン菜	1株
		・ しめじ	1/2パック
		・ ごま油	大さじ1/2

【作り方】

こんにゃくは一口大に切る(あく抜きが必要な場合は下茹でをする)。

鶏肉とこんにゃくを塩麴につけておく。(朝または前夜)

にんにくはみじん切り、人参は短冊切り、チンゲン菜は一口大に切る。

しめじはほぐす。

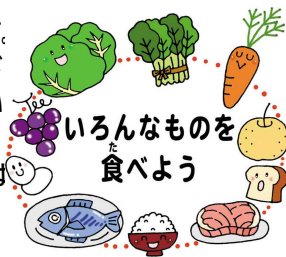
フライパンを熱し、クッキングシートを敷いて を焼く。

鶏肉に火が通ったら を加えて軽く混ぜ、フタをして

蒸し焼きにする。

仕上げにごま油をまわし入れ、さっと混ぜ合わせる。

- ・ 塩麴につけた鶏肉はうまみが増えておいしくなります。焼いても肉がしまり過ぎることなく、やわらかく仕上がります。
- ・ 塩麴は焦げつきやすいので、クッキングシートを敷いて焼くのがポイントです。
- ・ 塩麴はメーカーにより塩分が違うので、必要であれば最後に塩で味を調整してください。
- ・ 野菜は家にある他の野菜でもおいしくできます！



平成25年1月号