

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ30 応援レシピ

【鶏肉とレンコンのマヨぽん炒め】



Memo

れんこんのシャキシャキ感と、大きめに切った白ねぎでよく噛んで食べることができます。

鶏むね肉は、鶏もも肉よりも噛みごたえがあります。片栗粉をまぶすことで、パサつきがなくなり、味もよく絡みます。

材料(4人分)

鶏むね肉…300g

こしょう…少々

片栗粉…大さじ2

白ねぎ…1本(100g)

れんこん…100g

油…小さじ1と大さじ1

A
[ポン酢…大さじ3
マヨネーズ…大さじ1.5
砂糖…大さじ1.5
七味とうがらし…お好みで

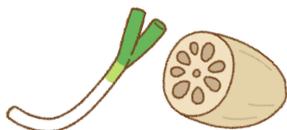
作り方

[下準備] 鶏むね肉 → 一口大に切る。

白ねぎ → 1cm幅の斜め切りにする。

れんこん → 3mm幅の半月切りにする。

- ① フライパンに油(小さじ1)を熱し、白ねぎ、れんこんを焼き色が付くまで焼き、皿に出しておく。
- ② 鶏肉にこしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油(大さじ1)を熱し、鶏肉を両面焼く。中までしっかり火を通す。
- ④ ①をフライパンに戻し、合わせておいた調味料(A)を回しかけ、絡めたら出来上がり。



1人分 栄養価	エネルギー 232kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 12.5g	炭水化物 14.7g	食塩相当量 1.3g
------------	------------------	----------------	-------------	---------------	---------------