



鶏もも肉としめじの酒かす味噌炒め

レシピ作成者：横山歩夢

栄養素（1人分）

エネルギー：284kcal
たんぱく質：18.5g
脂質：16.3g
炭水化物：12.9g
食塩相当量：4.1g



材料（1人分）

- ・鶏もも肉 80g
- ・人参 25g
- ・しめじ 20g
- ・麺つゆ 5g
- ・サラダ油 3g
- 【合わせ調味料】
- ・万能ネギ 3g
- ・味噌 10g
- ・淡口しょうゆ 15g
- ・酒かす 10g
- ・砂糖 5g
- ・水 60cc

作り方

- ① 人参は短冊切りで切る。しめじは石づきを取り軽くほぐしてレンジ加熱後麺つゆにつける。
- ② 合わせ調味料を耐熱容器の中で混ぜ合わせる。酒かすを混ぜ合わせるためにレンジで加熱する。
(目安 500w 40秒程度 下記写真)
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉の皮面から焼く。焼き目がついたら裏面も焼く。
- ④ 全体に火が通ったら①の食材と②の合わせておいた調味料をフライパンに入れる。
- ⑤ 液量が半分くらいになるまで加熱する。
- ⑥ お皿に盛り付けネギをのせる。

★レシピのポイント

調理時間が短いので忙しい時でも作りやすいです。(目安 20分)

調理方法が簡単です。

酒かすの特有の香りは控えめで酒かすが苦手な方でも食べやすいです。

②レンジ後の調味料

