




鶏肉の香味焼き

1人分 栄養量

 163kcal

 3.0g
炭水化物

 0.9g
塩分



食器提供：鶴林窯

材料 (2人分)

- ・ 鶏肉もも皮なし 160 g
 - ・ ねぎ 15 g
 - ・ しょうが 6 g
 - ① すりごま 小さじ1
 - ・ しょうゆ 小さじ1・1/2
 - ・ 豆板醤 少々
- (付け合わせ)
- ・ 緑ピーマン 15 g
 - ・ 赤ピーマン 15 g
 - ・ 塩 少々
 - ・ 油 少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ねぎはみじん切りにし、しょうがはおろす。
- ③ 鶏肉を①の材料につけ、30分以上おく。
- ④ フライパンに油をひき、鶏肉を中火で3～4分焼く。
焦げ目がついたら弱火にして裏面を7～8分焼く。

(付け合わせ)

- ⑤ ピーマンは縦長に切る。
- ⑥ フライパンで炒め、塩をする。
- ⑦ 鶏肉と付け合わせを皿に盛る。