

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>100g

# 鶏肉のちゃんちゃん焼き風



調理時間 30分



おすすめポイント

家にある野菜で大丈夫！  
人数が多いときにはホットプレート  
を使うと簡単です。

1人分野菜量 140g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>100g

# 鶏肉のちゃんちゃん焼き風

(1人分あたり)

エネルギー	……	201 kcal
たんぱく質	……	9.2 g
脂質	……	10.3 g
炭水化物	……	16.9 g
食塩相当量	……	0.9 g

## 材料 (2人分)

鶏もも肉	……	80g (1/3枚)
にんじん	……	30g
しめじ	……	40g
玉ねぎ	……	80g
キャベツ	……	120g
バター	……	10g
砂糖	……	大さじ1弱
酒	……	大さじ1/2
みりん	……	大さじ1/2
みそ	……	小さじ2
小ねぎ	……	10g (2本)

## 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切っておく。にんじんは短冊切りにし、しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。玉ねぎ、キャベツは太めの千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2 Aの調味料を合わせておく。
- 3 フライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒める。
- 4 鶏肉の色が変わり、火が通ってきたところで、硬い野菜から順に加えて炒めていく。
- 5 フタをして蒸し焼きにし、野菜にも火が通ったら、2の調味料を加える。
- 6 全体に味がなじんだところで、刻んだ小ねぎを散らし盛り付ける。

A

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

