



主食

鶏ねぎ丼



■材料（2人分）

- | | |
|------------|------------|
| ・ご飯 | 300g |
| ・鶏もも肉 | 1/2枚(150g) |
| ・白ねぎ | 1本(100g) |
| ・小麦粉 | 大さじ1 |
| ・焼き海苔(全形) | 1/2枚 |
| ・油 | 小さじ1 |
| └ チューブしょうが | 1cm |
| └ しょうゆ | 大さじ1 |
| A みりん | 大さじ1 |
| └ 酒 | 大さじ1 |
| └ 砂糖 | 大さじ1/2 |

1人分

エネルギー 475kcal たんぱく質 17.5g 塩分 1.5g



このレシピでとれる食品群



にく



やさい



かいそう



あぶら

★ ポイント ★

鶏肉はしっかりと焼き、中まで火を通しましょう。

鶏肉に小麦粉をまぶすことで、タレがよくからみます。



■作り方（調理時間20分）

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ねぎは2cm幅に切る
- ② 小麦粉を入れた袋に鶏肉を加え、全体にまぶす
- ③ フライパンに油をひき中火で熱し、②と白ねぎを加え両面に焼き色がつくまでしっかり焼く
- ④ 弱火にしAを入れ、とろみが出るまで炒める
- ⑤ ご飯にちぎった海苔をのせて④を盛り付ける

★ アドバイス ★

お好みで一味唐辛子や、粉山椒をふってもおいしいです。

