

チキン丼の具

【材料:4人分】

鶏もも肉……………1枚
酒、塩、こしょう……………少々
かたくり粉……………適宜
揚げ油
玉ねぎ……………1/2個
たけのこ水煮……………50g
人参……………20g
ホールコーン……………20g
にら……………20g
おろし生姜……………4g
炒め油……………小さじ1
酒……………小さじ1
A { みりん……………小さじ2
しょう油……………大さじ1
コチュジャン……………少々



野菜もたくさん入ったどんぶりの具で、食物繊維もとれます。ボリュームがあり、具材を変えてアレンジしやすい料理です。

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大、玉ねぎは乱切り、たけのこは人参はいちょう切り、にらは1cm長さに切る。
- ② 鶏肉は下味をつけ、かたくり粉をまぶし油で揚げる。
- ③ フライパンで炒め油をあたため、玉ねぎ、人参、たけのこ、生姜を炒める。火がとおったら、にらとコーンを加え炒め、Aの調味料を加える。
- ④ 揚げた鶏肉を最後に加えてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー192Kcal たんぱく質 7.8g 脂質 12.1g 食塩相当量 0.6g