

けいちゃん～鶏肉の赤味噌炒め～



【材料】

(4人分)

・鶏肉	140g	・こんにやく	40g
・おろしにんにく	小さじ1/10	・玉ねぎ	50g
・おろし生姜	小さじ1/4	・キャベツ	90g
・赤味噌	大さじ1/2	・油	小さじ1/3
・濃口しょうゆ	大さじ1/2	・片栗粉	小さじ1/6
・三温糖(砂糖)	小さじ2	・ごま油	小さじ1/3
・酒	小さじ1		
・豆板醤	少々		

【作り方】

- ①鶏肉に、にんにく・生姜・赤味噌・濃口しょうゆ・三温糖・酒・豆板醤で下味をつける。
(冷蔵庫で1時間ほど味がなじむまでつけ込む)
- ②こんにやく・玉ねぎは短冊切り、キャベツはざく切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、②の野菜類を加えて炒める。
- ④水溶き片栗粉をふりかけ、ごま油を加えて完成。

*豆板醤は、好みで量を加減してください。

<1人分の栄養量> エネルギー 113kcal 食塩相当量 0.7g

■出典元： 令和4年7月 第一共同調理場 献立表 (A献立) より