

6/  
10・17

水曜日

# 鶏肉のきじ焼き丼

お揚げとチンゲン菜のみそ煮

消費期限6/12(金)・6/19(金)

調理時間  
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
329kcal	21.2g	21.9g	13.2g	2.5g
アレルギー物質を含む食品		小麦乳成分	卵	そば落花生えびかにくまひ
卵			●	



下ごしらえ **ア** 鶏肉は**A**を合わせた中に約20分つけておく。

## 鶏肉のきじ焼き丼

- 1 溶き卵に**B**を加えて混ぜ、フライパンに入れて中火にかけ、3～4本の菜箸を使ってかき混ぜて炒り卵を作り、取り出す。

【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパンをぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかくと焦げずにできます。

- 2 フライパンの汚れを拭き取り、油を熱して鶏肉(つけ汁は取っておく)を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして蒸し焼く。火が通ったら、つけ汁を加えてからめながら焼く。
- 3 温かいご飯に**1**、**2**をのせ、ざく切りにしたみつばを散らす。

## 材 料

	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	160g	240g
〔さとう〕	小2/3	小1
<b>A</b> しょうゆ	大1	大1 1/2
〔みりん〕	大2/3	大1
〔油〕	大1/2	大2/3
卵	1コ	1 1/2コ
<b>B</b> 〔さとう〕	小1	大1/2
〔塩〕	少々	少々
みつば(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ

## お揚げとチンゲン菜のみそ煮

- 1 ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、チンゲン菜はざく切り、人参は短冊切りにする。
- 2 油揚げは短冊切りにする。
- 3 鍋にごま油を熱して**1**、もやしを炒め、**2**、**C**を加えて蓋をして中火で煮る。

## 材 料

	2人用	3人用
油揚げ	2/3枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
チンゲン菜(冷蔵)	2/3株	1株
もやし(冷蔵)	150g	200g
人参(冷蔵)	40g	60g
〔ごま油〕	大1/2	大2/3
〔だし汁〕	120ml	180ml
〔さとう〕	小1	大1/2
<b>C</b> 〔酒〕	小1	小1/2
〔しょうゆ〕	小1/2	小2/3
〔みそ〕	大2/3	大1