

キャベツの回鍋肉



材料（4人分）

| | |
|---------------|----------|
| 鶏むね肉 | … 1枚 |
| 白ネギ(忍ネギがオススメ) | … 1/2本 |
| キャベツ | … 中 1/4玉 |
| ゴマ油 | … 大さじ2 |
| 白ゴマ | … お好み |
| A 酒 | … 大さじ1 |
| 豆板醤 | … 小さじ1 |
| しょう油 | … 大さじ1 |
| はちみつ | … 小さじ2 |
| ショウガすりおろし | … 小さじ1 |

作り方

- 1) 鶏むね肉は味が染み込みやすいようフォークを数か所刺して繊維を切る。食べやすい大きさにそぎ切りにし、Aとともに袋に入れて揉み少し時間をおく。
- 2) 白ネギは1cm幅の斜め切りにし、キャベツは大きめにざっくり切る。
- 3) ゴマ油(大さじ1)を引いたフライパンで鶏むね肉を焼く。
- 4) 白ネギを加えて炒め、さらにキャベツを加える。ゴマ油(大さじ1)をまわしかけて火を止める(キャベツは余熱で火を通すとシャキシャキ食感が残ります)。お好みで白ゴマを振ったらできあがり。



鶏むね肉でヘルシー♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

