

タアサイと鶏むね肉の塩麴炒め

<< タアサイと塩麴のやさしい味わいで冬の免疫力アップ! >>



-----材料 (2人分) -----

タアサイ	250 g
鶏むね肉	150 g
生姜の千切り	大さじ 1
塩麴	大さじ 1
ゴマ油	大さじ 2

A

}	塩麴	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	日本酒	小さじ 1



-----作り方 -----

- ① タアサイは根元を切り落とし、葉と茎とに分け、それぞれ 4 cm 長さに切る。
- ② 鶏むね肉は皮を外し、7 mm 幅に切り、塩麴をまぶして 5 分間おく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、②の両面を焼いて取り出す。生姜の千切り、タアサイの茎、葉の順に入れ、その度にさっと炒める。
- ④ ③の鶏肉を戻し入れ、A で味を調える。

※POINT

塩麴を使うと鶏肉が柔らかく仕上がります。