



## しめじと鶏肉の塩炒め



材料（子ども2人分 大人2人分）

鶏もも肉	240g
片栗粉	6g（小さじ2）
みりん	18g（小さじ3）
酒	3g（小さじ1/2）
塩	1.2g
こしょう	少々
しょうが汁	6g
にんにく	2g
しめじ	50g（1/2P）
ねぎ	20g（1/3束）

### 《作り方》

- ① みりん、酒、塩、こしょう、しょうが汁、すりおろしたにんにくを合わせて鶏もも肉を漬けておく。
- ② しめじは2cmの長さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。しめじ、ねぎの順に加えて炒める。

鶏肉に片栗粉をまぶしてから焼くと肉のうま味を閉じ込めることができます。



にんにくの匂いや辛味が気になる場合は電子レンジで加熱しておくことで弱まります。市販のチューブのおろしにんにくを使うとよりお手軽ですよ。