

けい や 鶏ちゃん焼き



材料【4～5人分】

鶏肉	200g	赤味噌	大さじ1	} A
キャベツ	3枚	濃口醤油	大さじ1	
玉ねぎ	中 1/2個	酒	大さじ1	
人参	中 1/2本	砂糖	大さじ1	
パプリカ	1/2個	豆板醤	小さじ1	
サラダ油	適量	ジンジャーパウダー	少々	}
		ガーリックパウダー	少々	

～ 作り方 ～

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、キャベツは2cm幅の色紙切り、玉ねぎはスライス、にんじん、パプリカは千切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をジンジャーパウダー、ガーリックパウダーと一緒に炒め、火が通ったら、人参、玉ねぎ、パプリカ、キャベツの順に入れてさらに炒める。
- ③ ②によく混ぜた調味料Aを加え、味を調える。



鶏ちゃん焼きは、岐阜県の郷土料理です。

味噌や醤油をベースに、豆板醤をピリっときかせた炒め物です。

豆板醤の量は好みで調整してください。