

とりにく こまつな いた 鶏肉と小松菜のローズマリー炒め



ざいりょう 材料【4～5人分】

とりにく 鶏肉	200g	サラダ ^{あぶら} 油	てきりょう 適量	
こまつな 小松菜	1 ^{たば} 束	すりおろしにんにく	てきりょう 適量	
エリンギ	1 ^{ほん} 本	ローズマリー（粉末）	しょうしょう 少々	
にんじん 人参	ちゅう ^{ほん} 中 1 / 4 本	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ1	} A
		みりん	こ 小さじ2	
		さけ 酒	こ 小さじ1 / 2	
		しお 塩	しょうしょう 少々	

つく かた 作り方

- ① 小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切っておく。
- ② 鶏肉、エリンギは食べやすい大きさに、人参は短冊切りにしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、すりおろしにんにく、ローズマリー（粉末）を入れ炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、人参、エリンギを入れ炒める。
- ⑤ 小松菜、調味料Aを加え、さらに炒めて仕上げる。



にくりょうり にお け つか
肉料理の臭い消しに使われるローズマリーは、甘くさわやかな
かお りょうり しょうしょう
香りが魅力の香辛料です。香辛料は、料理の味を引き締め、
りょうり ふうみ ひき た しょうか
料理の風味を引き立ててくれる効果があります。
さまざま しょうしょうりょう とり い たの
様々な香辛料やハーブを料理に取り入れるのも楽しいですよ♪