



# 鶏ちゃん炒め



## 栄養価(1人分)

エネルギー： 77 kcal

たんぱく質： 5.7 g

塩分： 0.5 g

## 組み合わせ

ご飯 牛乳

豚肉の梅肉ソースかけ

鶏ちゃん炒め

すまし汁

## 材料【4～5人分】

鶏肉	150g
キャベツ	100g
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/3 本
エリンギ	1 本
サラダ油	適量
味噌	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

## ～作り方～

- ① キャベツは色紙切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、エリンギは短冊切りにしておく。
- ② 鶏肉は一口大に切っておく。
- ③ 調味料は全て混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤ 人参、玉ねぎ、キャベツ、エリンギを順に入れて炒める。
- ⑥ 調味料を入れ、味を調えて仕上げる。

## 一口メモ



鶏ちゃん炒めは岐阜県の郷土料理のひとつです。その名の通り、鶏肉を使った炒め物です。鶏肉とキャベツなどの野菜を味噌味のタレで味付けします。ご飯もすすむのでおかずにぴったりです！

