

みんなの大好きメニュー！

鶏ちゃん

作 り 方

- 1 鶏もも肉は小さめに切り、すりおろしたにんにく、しょうが、しょうゆ、酒を合わせた調味料につけて下味をつけておく。
- 2 キャベツはざく切り、玉ねぎはスライスにする。
- 3 フライパンに油を熱し、①を炒める。
- 4 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎとキャベツを加えて炒める。
- 5 あらかじめ合わせておいた赤みそ、みりん、しょうゆを加え、味をみて塩こしょうを加える。



材 料 (3~4人分)

鶏もも肉	300g
酒	小さじ2弱
しょうが	少々
にんにく	少々
しょうゆ	小さじ1/2
油	適量
たまねぎ	1/2個
キャベツ	1/6個
赤みそ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	