

みんなの大好きメニュー！



鶏肉と大豆の味噌からめ

材 料(4人分g)

鶏もも肉	150g
水煮大豆	100g
にんじん	中1/2本
たまねぎ	中1/2個
サラダ油	5g
★砂糖	10g
★しょうゆ	5g
★赤味噌	15g

作 り 方

- 1 鶏もも肉、にんじん、たまねぎは大豆と同じくらいの大きさの角切りにする。
- 2 ★の調味料を合わせておく。
- 3 フライパンに油をひき鶏肉を炒める。
- 4 鶏肉の色が変わったらにんじん、たまねぎを順に入れて炒める。
- 5 水煮大豆と少量の水を入れフタをして材料に火を通す。
- 6 材料が煮えたら★の合わせ調味料を入れて和える。