

〈には〉

鶏には丼

☆ スタミナ満点！風邪予防にピッタリの丼です。☆

《1人分のエネルギー量 627 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・には	/	1把	・片栗粉	/	大さじ1
・にんじん	/	100g	・しょうゆ	/	大さじ1
・鶏肉	/	200g	・みりん	/	小さじ2
(A)			・サラダ油	/	大さじ1
{			・ご飯	/	300g
・しょうゆ	/	大さじ1			
・酒	/	大さじ1			
・おろしにんにく	/	大さじ1			

◎作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、(A)をもみ込んで10分漬け込んでおく。
- ② にはは5cmの長さに切り、にんじんは5cmの長さの千切りにする。
- ③ 10分漬け込んだ鶏肉に片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を引いて炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、にはとにんじんを加えて一緒に炒める。
- ⑤ にはがしんなりとし、にんじんに火が通ったら、しょうゆ、みりんを加えて味を付ける。
- ⑥ 丼に盛ったご飯の上にかける。

