

9月のおすすめレシピ



鶏ちゃん焼



生姜とお味噌がよくからんで
ご飯がすすむ一品です★

材料	鶏もも切身	40g
	玉ねぎ	30g
	キャベツ	20g
	ニラ	5g
	生姜	0.5g
	味噌	1.5g
	醤油	0.5g
	みりん風調味料	1g
	ごま油	2g

作り方

- ①肉は皮目をフォークで刺し、食べやすい大きさに切ります。
- ②すりおろした生姜・味噌・醤油・みりんを混ぜ合わせ、①を漬け込みます。
玉ねぎ・キャベツ・ニラは食べやすい大きさに切ります。
- ③熱したごま油で肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ・キャベツを加えて
漬け込んだたれを絡めて最後にニラを加えてください。