

# 【ねぎとり】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	342	28	15.8	1.4

## 材料 (2人分)

- 鶏むね肉…1枚 (300g程度)
- 小麦粉…大さじ2
- サラダ油…大さじ1
- 白ねぎ…1本
- しめじ…1パック
- みりん…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- 水…2/3カップ (150ml)

## 作り方

- ①鶏むね肉は1cm厚さのそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- ②白ねぎは3cmぐらいのぶつ切りにする。しめじは手で4株程度に分け、石づきの部分を切り落とす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、①を入れてフタをし、火をつける。肉に火が通って白くなったら裏返す。白ねぎとしめじを入れ焼き目をつける。調味料を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

※お好みに柚子こしょうを加えても◎

## ポイント!

加熱したねぎが甘くて美味! 家にある調味料で簡単☆