

主菜 「鶏肉とキャベツの塩だれ炒め」

<材料（2人分）>

鶏もも肉（皮なし）	140 g
塩	少々
粗びきこしょう	少々
植物油	小さじ 1/2
キャベツ	100 g
長ねぎ	1/2 本
レモン汁	大さじ 1/2弱
干しえび（あみえび）	大さじ 1/2
A ごま油	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
粗びきこしょう	少々

🌸作り方🌸

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩と粗びきこしょうで下味をつけておく。
- ② 長ねぎはみじん切り、キャベツはザク切りにする。
- ③ A の材料を全て入れて混ぜ合わせ、塩だれをつくる。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけて、鶏肉を炒めていく。
- ⑤ 両面にこんがり焼き色がついたら、キャベツを加え、ふたをして火を少し弱めて中までしっかり火をとおす。
- ⑥ ③の塩だれを入れ、全体にからまったら火からおろす。