

## とり肉の塩こうじ焼



栄養価 ■エネルギー308kcal ■たんぱく質 18.1g ■脂質19.3g ■塩分 1.6g

### 作り方

#### 材料(4人分)

・鶏もも肉	2枚
・人参	40g
・ピーマン	1個
・トマト(中)	1個
・塩麴	大さじ3杯
・油	大さじ1杯

#### 献立のヒント

とり肉の塩こうじ焼、小松菜のお浸し、味噌汁、ご飯



- ① 鶏もも肉は、塩麴がなじみやすいように、切り込みを入れます。
- ② 人参は、小さめの短冊切り、ピーマンは、細切り、トマトは、食べやすい大きさに切ります。
- ③ ボウルに①と②と塩麴を入れてもみ、30分ほどおきます。
- ④ あたためたフライパンに油を入れ、鶏もも肉を両面焼きます。
- ⑤ ④にある程度火が通ったら、ピーマンと人参を入れて炒めます。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、トマトを軽く焼きます。
- ⑦ すべて焼けたら、鶏もも肉を取り出し、食べやすい大きさに切ります。
- ⑧ お皿にのせ、野菜を盛り付けたら出来上がりです。