

鶏むねミンチとレタスのヘルシー甘辛炒め



材料（2人分）

鶏むねミンチ200g グリーンリーフ2分の1束
★醤油大さじ1 ★砂糖大さじ1 ★みりん大さじ1 ★水大さじ1
★しょうがチューブ2cm ★にんにくチューブ2cm ごま油大さじ1

作り方

- 1 グリーンリーフは手で一口大にちぎる。★は混ぜ合わせる。
- 2 ごま油を熱したフライパンに、鶏むねミンチを加えて、火が通るまで炒める。
- 3 グリーンリーフを加えて、炒めて、しんなりしたら、★を加えて、全体に馴染むまで炒める。

コツ・ポイント

サニーレタス、普通のレタス、鶏ももミンチ、豚ミンチ、牛豚ミンチでも代用できます。