

鶏むね肉とほうれん草の

味噌炒め

材料 (2~3人分)

鶏むね肉 1枚(約230g)

ほうれん草 1束(200g)

油(オリーブオイル使用)大さじ1

●塩ひとつまみ

●片栗粉・酒各大さじ1

★味噌大さじ1 ★みりん大さじ2



作り方

1



鶏むね肉は斜めそぎ切りにして、●を揉み込む。

2



★を混ぜ合わせておく。ほうれん草は5cm長さに切り、鍋に湯を沸かし、ほうれん草をさっと下ゆでして水に浸し水気を絞る。

3



フライパンに油をひき中火にかけ、鶏むね肉を入れ両面に焼きついたら、★と②を加え、全体になじませる。

4



・保存容器に入れ冷蔵保存で2日