

包丁不使用！鶏キムチ



【1人分栄養量】

エネルギー：339kcal

たんぱく質：21.8g

脂質：22.7g

食塩相当量：1.8g

●野菜量：130g

【材料】 ●2人分

鶏むね肉…160 g

ニラ …100 g

もやし …80 g

白菜キムチ …80 g

卵 …1個

A { 酒 …大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
ニンニクすりおろし…小さじ1
ごま油 …大さじ1

【作り方】

① 鶏むね肉は食べやすい大きさにキッチンバサミで切る。

② ポリ袋へ①とAを加えて軽く揉み、5分ほどおく。

③ フライパンにごま油を熱し、②を汁ごと加えて焼き目がつくまで焼く。

④ ③へもやしを加えてさっと炒め合わせ、フライパンの上でニラをキッチンバサミで3cm長さに切りながら加える。

⑤キムチを加えて炒め、とき卵を加える。

卵に火が通ったら完成。