



～みつけの旬を食卓に～ ニラが主役の毎日おかず（全4回）

【第1回】にらダレの香味チキン

調理：今町地区保健委員



POINT!

- ・鶏肉は動かさずに焼き、しっかりと焼き色をつけます。
- ・にらダレは、鶏肉が焼けたらフライパンに入れて和えてもOK！味がなじんで、ごはんによく合います。

■材料（4人分）

- ・鶏もも肉（一口大）…240g
- ・ごま油…小さじ2
- ・片栗粉…大さじ1
- ・レタス…4枚
- ・白ごま…適量
- A {
 - ・にら（粗みじん）…1/2袋
 - ・酢…大さじ1
 - ・焼肉のたれ…大さじ3
 - ・酒…大さじ1
 - ・こしょう…少々

■作り方（約25分）

- 1 鶏肉にフォークをさして、穴をあける。
ポリ袋に鶏肉と片栗粉を入れて口を閉じ、片栗粉をまぶす。
- 2 Aを混ぜ合わせて、にらダレを作る。
- 3 フライパンにごま油をひき、鶏肉の皮目が下になるように並べ、中火で焼く。
- 4 皮目がパリッとしたら、ひっくり返し、水（分量外：大さじ2）を加えて蓋をし、蒸し焼きする。
- 5 皿に鶏肉を盛り付け、Aをかけたなら白ごまをふりかけて完成。

【1食分の栄養価】 エネルギー 196kcal 食塩相当量 1.2g