

鶴岡自慢の食材で作る

鶏肉と枝豆の ガーリック炒め

【材料 4人分】

鶏むね肉…… 1枚(300g)
枝豆むき身…… 100g
玉ねぎ…… 1/2個(100g)
サラダ油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/4
こしょう …… 少々

(鶏肉の下味)

酒…………… 大さじ1
おろしニンニク… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 少々
片栗粉…………… 大さじ1
オリーブオイル… 大さじ1/2

1人分 栄養量

• エネルギー 304kcal • 脂 質 21.3g
• たんぱく質 18.2g • 塩 分 0.9g



中火でほぐしながら焼き、
焼き色がついたら裏返して
反対側も焼きます。



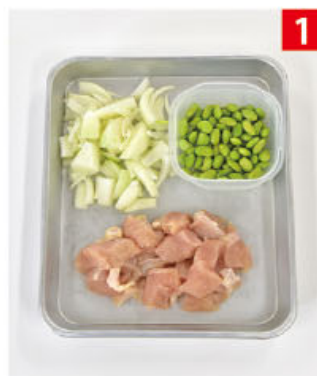
④をフライパンの端に寄
せ、空いたところに玉ねぎ
を入れて炒めます。



玉ねぎが透きとおったら、
枝豆を加えて全体を混ぜ、
塩・こしょうで味を整えて
仕上げましょう。



鶏肉は余分な脂を除いて2
cm角に切り、玉ねぎは高さ
半分のくし形に切ります。
枝豆のむき身も用意しま
す。



切った鶏肉をポリ袋に入れ
て下味の調味料Aを加え、
よく揉んで味をなじませま
す。



★ここがポイント
フライパンにサラダ油を入
れて②の鶏肉を入れ、中火
で炒めていきます。
★ここがポイント
コールドスタートでゆっく
り火を通します。

