

| 料 理 名 | | とり肉の梅肉炒め | |
|-------|----------|--|--|
| 材 料 名 | 数量 (4人分) | 作 り 方 | |
| ○とり肉 | 600g | ① とり肉（むね肉でももも肉でも可）を一口大に切る。 ② とり肉に片栗粉をまぶしておく。 ③ 梅干し、梅ジャム、しょうゆ、みりんを合わせタレを作る。 ④ たまねぎをみじん切りにする。 ⑤ フライパンに油を入れてよく熱したらとり肉を炒め、表面が軽いきつね色になったら皿にあげる。 ⑥ 長ねぎ、たまねぎをフライパンで軽く炒め、③のタレを入れて少し煮込んだらとり肉を入れ、タレとからめて完成。 | |
| ○長ねぎ | 4本 | | |
| 片栗粉 | 50g | | |
| ○梅干し | 5粒 | | |
| ○梅ジャム | 適量 | | |
| しょうゆ | 適量 | | |
| みりん | 適量 | | |
| ○たまねぎ | 2個 | | |
| | | | |
| | | | |
| | |  | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | 備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> | |
| | | ※梅ジャムは砂糖で代用できます。 | |
| | | ※梅は種を取ってつぶしておきます。 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー495kcal たんぱく質27g)