

おすすめレシピ④

鶏肉とねぎの甘辛ねぎ味噌合わせ



作り方



長ねぎの青い部分は、B-カロテン、カルシウム、葉酸、ネギオールなどの栄養が豊富です。

青い部分も捨てずに使えば栄養アップ。食品ロス削減にもなります！

レシピ考案: JALもつけ女性会会長 荒川葉子さん

●材料（4人分）

- ・鶏もも肉 …… 2枚（500g程度）
- ・長ねぎ …… 6本
- ・塩こしょう …… 少々
- ・片栗粉 …… 大さじ5
- ・水 …… 大さじ10
- ・すりおろしにんにく …… 大さじ1
- ・豆板醤 …… 大さじ1
- ・味噌 …… 100g
- ・砂糖 …… 100g
- ・みりん …… 大さじ3
- ・酒 …… 大さじ3
- ・醤油 …… 大さじ2
- ・油 …… 適量

溶いておく

混ぜておく

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、水溶き片栗粉をよく付け、170℃の油で揚げる。
- ②長ねぎ4本を2cm位に切り、素揚げにする（青い部分も使用）。残りの2本はみじん切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、みじん切りにした長ねぎ、にんにくと豆板醤を入れて香りを出し、①を入れて、火をとおす。
- ④揚げた鶏もも肉と長ねぎをボールに入れ、③のねぎ味噌ダレを全体にからめる。