

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	鶏肉とゴーヤのごま味噌炒め
-------	---------------

区分	主菜
調理時間	15分
季節	夏



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	235	1.2	100

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
鶏むね肉	150g
A 酒	大さじ1
A うま味調味料「味の素®」70g瓶	4ふり
玉ねぎ	1/2個 (100g)
ゴーヤ	1/2本 (125g)
しめじ	1/2パック (50g)
B すり白ごま	小さじ1
B みりん	小さじ2
B みそ	小さじ2
B「ほんだし」	小さじ1/2
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1

作り方	1	鶏肉はひと口大のそぎ切りにしてAをもみ込み、10分ほどおく。玉ねぎは8mm幅の薄切りにし、ゴーヤはタテ半分に切り、種を取って薄切りにする。
	2	フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、(1)の鶏肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、(1)の玉ねぎ・ゴーヤ・しめじの順に加えて炒める。
	3	全体に火が通ったら、混ぜ合わせたBを加え、味を調える。

メニューのポイント	鶏むね肉やゴーヤを使った人気の主菜のレシピです。
-----------	--------------------------

出典元「レシピ大百科」