

チンゲン菜と鶏もも肉の中華風炒め

		材料(2 人分)			
		鶏もも肉(皮なし) 100g チンゲン菜 140g ミニトマト 6 個 すりおろしにんにく 小さじ 1 酒 大さじ 2 a オイスターソース 大さじ 1 ごま油 小さじ 2			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	143 kcal	10.7g	6.1g	1.1g	1.4g



作り方

- 鶏肉は一口大、チンゲン菜は葉と茎に分け一口大に切る。
ミニトマトは半分に切る。
- ごま油を熱しすりおろしにんにくを入れ、鶏肉を中火で焼く。表面に焼き色がついたらチンゲン菜の茎を加えて炒める。
- 2にチンゲン菜の葉とミニトマト、aを加え、蓋をして加熱する。全体がしんなりしたら火を止める。



コメント

- ・ お好みで粗びき黒こしょうをふっても美味しいです。