



豊橋市 ×

おいしきスマイル

イチビキ

eaToyo⁺ Recipe

いーとよぶらすれしび

ほどよい
塩分



食塩相当量
0.9g

たっぷり
やさい



野菜量
95g

たまりしょうゆで『ちょいお』コク旨チキン



材 料 (2人分)

- 鶏もも肉 … 200g
- キャベツ … 120g
- ミニトマト … 60g
- 大葉 … 10g

- A {
- たまりしょうゆ … 小さじ2
 - みりん … 大さじ1
 - 酒 … 大さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1
- 油 … 小さじ1

作 り 方

- 1 キャベツはざく切り、ミニトマトはヘタを取り半分にカットする。大葉は細切りにする。
(A) をあらかじめ合わせておく。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして中火で焼く。きれいな焼き色がついたらひっくり返す。
- 3 鶏肉をフライパンの端に寄せ、空いたところにキャベツを加える。蓋をして約3分弱中火で蒸し焼きにする。
- 4 蓋を取り、ミニトマトを加え、混ぜ合わせたAを回し入れる。
- 5 強火にして、タレが鶏肉とキャベツ全体に絡むまで照り付ける。
- 6 鶏肉は食べやすい大きさに切り分け、野菜とともに器に盛り付ける。仕上げに大葉をのせる。



栄養価 (1人分)

- エネルギー … 322kcal
- たんぱく質 … 19.3g
- 脂質 … 21.2g
- 炭水化物 … 12.8g
- 食塩相当量 … 0.9g