



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



岩津ねぎと
相性の良い
鶏肉を
シンプルに
塩で味わう！

期間限定の岩津ねぎを味わう！ 岩津ねぎの串なし塩焼鳥

| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 310kcal | 食塩相当量 0.9g | 調理時間 約15分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

岩津ねぎ……………1本
鶏肉もも……………1枚
A 塩……………少々
酒……………小さじ1/2
塩……………少々
サラダ油……………小さじ1

■作り方

- ① 岩津ねぎは青葉の部分を1cmの斜め切りに、白根の部分を3cmのぶつ切りにしておく
- ② 鶏肉は余分な脂を取り除いて水分を取り、ひと口大のそぎ切りにし、Aをふる
- ③ フライパンにサラダ油を入れ弱めの中火で熱し、
①の白根の部分を焦げ目がつくまで焼き、一旦取り出す
- ④ ③のフライパンに、鶏肉を皮目を下にして入れて4～5分程度焼く
- ⑤ 皮目に焼き色がついたら、裏返し、裏面も2分程度焼き、火が通ったら③と①の青葉を入れて塩をふり炒める
- ⑥ 青葉がしんなりしたら器に盛り付ける

cooking memo