



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.



シャキッとした
食感が
チンゲンサイの魅力!
加熱時間を
コントロールして
食感を活かして
みましょう!



チンゲンサイをまるごと楽しもう! チンゲンサイと鶏肉の混ぜご飯



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
456kcal	1.5g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

チンゲンサイ.....1株
鶏肉 もも.....100g
にんじん.....40g
あたたかいご飯.....400g
ごま油.....大さじ1/2
塩・こしょう.....少々
A 白だし.....大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1
酒.....大さじ1
粗挽き黒こしょう.....少々

■作り方

- ①チンゲンサイは芯を切り落とし、茎と葉に切り分けて茎はみじん切りに、葉は縦3等分にしてから1cm幅に切る
- ②鶏肉は1cm角の角切りに、にんじんは皮を剥いてみじん切りにする
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、②を炒めて火が通ったら①を加え、塩・こしょうをして軽く炒める
- ④③にAを加え、水分を飛ばしながらさっと炒め合わせて火を止める
- ⑤④にあたたかいご飯を加え、よく混ぜ合わせる
- ⑥⑤を器に盛り、黒こしょうをふる

cooking memo