

(株)勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名	調理方法
鶏の梨ネギ塩ダレ丼	炒める

材料（4人分）

鶏むね肉	400g
チンゲン菜	4～8枚
ネギ(白髪ネギ用)	1/2本
糸唐辛子	適宜
ゴマ油	大さじ4
【梨ネギ塩ダレ】	
梨	1個
ネギ	1本
塩麴	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ4
にんにく	4片
ブラックペッパー	少々
ご飯	4人分適量

作り方

- 【梨ネギ塩ダレ】
梨、にんにくをすりおろし、ネギはみじん切りにする。それらを混ぜ合わせた中に塩麴、鶏がらスープの素、ブラックペッパーを入れ混ぜておく。
- ①チンゲン菜は3cmの細切りにし、塩ゆでし軽く水けを絞る。
②むね肉は、そぎ切りにし食べやすい大きさにする。
③フライパンにゴマ油を引き、むね肉を色よく焼く。そこに梨ネギ塩ダレを加え、全体によく絡める。
④器にご飯を盛り、チンゲン菜、むね肉をのせ、フライパンに残った梨ネギ塩ダレをかける。
⑤最後に、白髪ネギ、糸唐辛子を盛り完成。

アドバイス

ご飯の量はお好みで調整して下さい。

