



鶏のささみ塩麴炒め

秘書広報課 小池 博幸

野菜は、好みに合わせて変えてみてください。
簡単に作れるのでビールのつまみにも。
塩麴でヘルシーに。



材 料

鶏ささみ肉 300g
ねぎ 1本
ピーマン 2ヶ
エリンギ 2本
塩麴・顆粒だし 適量



作り方

- 1 鶏ささみ肉を塩麴と顆粒だしに10分程度つける
- 2 ねぎ、ピーマン、エリンギをお好みの大きさに切る
- 3 鶏ささみ肉を中に火がとおり程度炒める
- 4 野菜を加え炒める
- 5 最後に、塩、コショウ、しょうゆで味を調え完成



塩麴のつけすぎに注意。

野菜は、食感を遺すために炒めすぎないように。