



※写真はイメージです。

柔らか鶏肉ときゅうりの食感、梅の酸味で食欲倍増らくらく簡単おかず！

鶏肉ときゅうりの梅おかか炒め

材 料 (4人分)

鶏むね肉	250g
A [酒・しょうゆ	各大さじ1/2
きゅうり	2本
長ねぎ	1/2本
梅干し(大)	4個(正味40g)
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1~2
削り節(小)	2パック(6g)

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切ってAで下味をつける。
2. きゅうりは長さを4等分に切り、さらに4つ割りにする。
3. 長ねぎは2と同じ長さに切り、さらに4つ割りにする。
4. 梅干しは種を除いて細かく包丁でたたき、酒で溶きのばす。
5. フライパンにサラダ油を熱して1を炒め、2、3を加えて炒め合わせ、きゅうりの色が鮮やかになったら4で調味し、味をみてしょうゆを振り、削り節を散らして手早くからめる。