



瀬戸内市 管理栄養士

鶏のてりたま



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：199kcal
たんぱく質：22.1g
脂質：7.6g
炭水化物：10.5g
食塩相当量：0.6g
カルシウム：36mg

【材料（4人分）】

鶏むね肉	300g	
玉ねぎ	中1個(120g)	
卵	2個	
砂糖	小さじ1強(4g)	
サラダ油	適量	
A	しょうゆ	大さじ1/2(9g)
	みりん	大さじ1弱(16g)
	砂糖	大さじ2(18g)
	酒	大さじ1弱(13g)
ごま油	大さじ1(12g)	
白いりごま	適量	
青ねぎ	適量	

【下準備】

- 鶏むね肉・・・ひと口大に切る
- 玉ねぎ・・・薄切り
- 卵・・・砂糖を入れて溶きほぐす
- 青ねぎ・・・小口切り
- A を合わせておく

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、溶き卵を入れる。
半熟状になるまで炒め、一度取り出す。
- ② 同じフライパンにごま油を熱し、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら鶏肉を加える。鶏肉の両面に焼き色がついたらふたをして2分程度蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取り、Aを加えて煮詰める。
- ⑤ ①を戻し入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、ごまとねぎを散らす。

ごはんの上のにのせて丼にしてもおいしいです。

