

とうみょう  
豆苗 と鶏肉の 豆板醤 炒め

とうばんじゃん  
～豆板醤 のピリ辛で上手に適塩！～



1人分 244kcal  
塩分 0.8g

材 料 (2人分)

豆苗 (トウモロコシ) 正味 80g	長ねぎみじん切り	大さじ 1/2
鶏もも肉 (皮なし) 120g		(5g)
塩 少量	きくらげ (乾燥)	4枚 (1g)
こしょう 少量	豆板醤	小さじ 3/4 (4g)
酒 大さじ 1+1/2	サラダ油	小さじ 1/2
鶏 卵 1/2コ	ごま油	小さじ 1
じゃがいも 1コ (110g)		
サラダ油 小さじ 1/2		
こしょう 少量		

作り方

1. 豆苗は、根元を切り落とし半分に切って洗い水気を切っておく。きくらげは水につけてもどし、大きいものは2～3つに切る。
2. 卵はフライパンでさっと炒めて取り出しておく。
3. じゃがいもは、0.5センチ厚さの薄切にし、水にさらして水気をきる。フライパンにサラダ油を入れ火にかけて、じゃがいもを両面焼き、こしょうで調味して取り出しておく。
4. フライパンに、鶏肉を入れ、酒大さじ1をかけてふたをし、蒸し焼きにして取り出し、一口大に切る。
5. フライパンを熱し、サラダ油・ごま油を入れ、長ねぎのみじん切りを炒め、さらに豆板醤を加えて炒める。次に④の蒸し鶏と①のきくらげを加えてさっと炒め、①の豆苗、酒大さじ1/2を加えてひと炒めする。
6. 皿に③のじゃがいもを敷き、⑤の豆苗と鶏肉を盛り、上から卵を飾る。

※テフロンフライパンを使うと、②～⑤はすべてサッと拭くだけで同じフライパンで作ることができます。