

# 鶏肉のみそマヨネーズ炒め

～簡単！鶏肉しっとり、野菜たっぷり～



1人分 173kcal  
塩分 1.0g

## 材 料（4人分）

鶏むね肉（皮なし）	280g	
片栗粉	大さじ2（18g）	
玉ねぎ	200g	
しめじ	100g	
小松菜	100g	
サラダ油	小さじ2（8g）	
A {	味噌	大さじ1（18g）
	マヨネーズ	大さじ1（12g）
	砂糖	大さじ1（9g）
	しょうゆ	小さじ1（6g）
	ケチャップ	小さじ1（6g）
黒こしょう（粗びき）	少量	

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、ポリ袋に入れ、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとり、小房に分ける。  
小松菜は3センチ長さに切る。Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①の鶏肉、②の玉ねぎ、しめじ、小松菜の順に重ね、Aの調味料を加えてふたをし、野菜がしんなりしたら時々かき混ぜながら弱火で6～7分程度蒸し焼きにする。
- ④ 汁気が残っていたら、ふたを取って汁気をとばし、最後に黒こしょうをふる。