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～



)

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）
A	マヨネーズ	大さじ１（１２ｇ）
A	砂糖	大さじ１（９ｇ）
A	しょうゆ	小さじ１（６ｇ）
A	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。