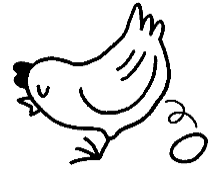


ポン酢とレモン汁でさっぱりと！

☆鶏もものポン酢炒め



【材料】大人2人分、子ども1人

・鶏もも肉	300g
・食塩	少々
・長葱	1本
・油	適量
・ポン酢	大さじ2
・砂糖	小さじ1/2
・レモン汁	適量

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り(又は唐揚げ用)、食塩をふる。
- ②長葱は2cm程度の長さの斜め切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒め、ある程度火が通ったら②を加えて炒める。
- ④ポン酢と砂糖を加えて炒め合わせ、器に盛ってレモン汁をかけて完成。



★相性の良い、鶏肉と長葱の組合せ
でご飯がすすみます♪

☆丼ぶり風にしても♪♪



献立例

鶏もものポン酢炒めは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！