

## 給食レシピ♥鶏肉と野菜のみそ炒め



材料	(4人分)
鶏もも肉 小間切れ	200g
サラダ油	大さじ1
たまねぎ	100g
ピーマン	40g
こいくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
三温糖	大さじ1
白みそ	大さじ1
おろししょうが	小さじ2
片栗粉	小さじ2

### 作り方

- ① 玉ねぎとピーマンを 1 cm大の角切りに切りそろえる
- ② 切った野菜をお皿に移し軽くラップをかけて1分加熱
- ③ 加熱した野菜の荒熱を取っておく
- ④ 調味料を全て混ぜあわせておく
- ⑤ フライパンに油をひき予熱、鶏肉を炒める
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、野菜を入れ、タレをあわせて全体を混ぜる
- ⑦ タレにとろみがつき、具全体にからんだら盛り付ける