

鶏肉と長ねぎのキムチ炒め

手軽に調理できる主菜・副菜を兼ねた一品です。キムチとチーズを使うことで、まろやかでコクのある味が楽しめます。市販のキムチは製品により塩分量が異なりますので、塩分の多いキムチを使う際は、量を少なくして調整しましょう。（ここでは100gあたり塩分2.4gの製品を使用）



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 6.6g 炭水化物 11.5g

● 材料（2人分）

・鶏むね肉（皮を除く）	180g
・油	小さじ1
・長ねぎ	2本
・キムチ（市販）	80g
・ピザ用チーズ	20g

● 作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにします。長ねぎは根元を落として斜めに切ります。
- ② フライパンを熱し、油をひいて鶏むね肉を炒めます。
- ③ 表面に焼き色がついたら中火で1～2分炒め、長ねぎの白い部分を加えてさらに炒めます。
- ④ 長ねぎの緑色の部分とキムチ、ピザ用チーズを加え全体に火が通ったらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。