

柔らか鶏ささみに“みそ”がうまい

## 炒めささみのみそ風味



### <材料>

鶏ささ身300g 小松菜150g しょうが10g

### ≪調味料A≫

砂糖大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ2 上高地みそ40g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 小松菜は3センチ長さに切って水洗いして、サッとゆでる。
- ③ しょうがは皮をむいて細切りにする。
- ④ 鶏ささ身は筋を取って細切りにしてボウルに入れ、片栗粉大さじ2をまぶしてほぐす。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ2と鶏ささ身を入れて中火で炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら、しょうが、小松菜の順に加えて炒める。
- ⑦ ⑥に①の調味料を加え、とろみが出るまで炒める。