

# 鶏むね肉のみそ炒め

**【材料】 ※2食分作れます**

鶏むね肉・・・1枚  
キャベツ・・・1/4玉  
みそラーメンスープ・・・1袋  
油

**【使用する調理器具】**

電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー340kcal タンパク質42.6g

調理時間  
約10分1食あたりの価格  
約200円

## ～つくりかた～

- ① 鶏むね肉を縦半分に割りうす切りにする。袋に鶏むね肉、みそラーメンスープを入れ、揉みこんで2～3時間漬けておく。
- ② キャベツはひと口大に切る。
- ③ フライパンに油を敷き、味付けした鶏むね肉を中火で焼いていく。
- ④ 肉に火が通ったら切ったキャベツを入れ、さらに炒めて完成。

## ～メモ～

- キャベツの代わりに玉葱、葱、ニラ、人参、白菜などでも美味しくできます。
- 色々な調味料をそろえなくても、ラーメンスープ1つで簡単に味付けができるのでおすすめです。