

鶏肉ともやしのパンバンジー

【材料】 ※2食分作れます

- 鶏むね肉・・・250g
- もやし・・・1袋
- しょうゆ
- みそ
- ごま油

【使用する調理器具】



・耐熱容器



エネルギー198kcal タンパク質29.0g

調理時間
約15分

1食あたりの価格
約260円

～つくりかた～

- ①もやしを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで2～3分加熱し、キッチンペーパーで水気を切る。
- ②鶏むね肉は耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで5～8分加熱する。
- ③加熱した鶏肉は粗熱をとり、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ボウルにほぐした鶏肉、もやし、しょうゆ、みそ、ごま油を加え、混ぜ合わせたら完成。

～メモ～

- ・鶏肉はフォークで穴をあけたり、包丁で切り目を入れると火が通りやすくなります。
- ・鶏肉が生焼けの場合は再加熱をしてください。
- ・きゅうりを入れても美味しいです。