

## 鶏肉ともやしのパンパングー

## 【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】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

・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。