

グッドダディフード賞

鶏の梅風味丼



中島良夫さん

調理時間

20分

〈材料〉 二人前

ごはん	300g
鶏もも肉	200g
大葉	2枚
玉ねぎ	1/2個
レタス	3枚
梅肉	大さじ 1
醤油	大さじ 2
味噌	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
薄力粉	小さじ 2
油	小さじ 1

A

〈作り方〉

1. レタスは一口大にちぎり、大葉は千切り、玉ねぎはスライスする。
2. 鶏もも肉を一口大に切り、Aの調味料に漬け込む。
3. 強火の鍋で油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、火を中火にし鶏もも肉を加え、火がとおるまで炒める。
4. 丼にごはん、レタス、3の具を盛り大葉に散らす。