

# しいたけと 鶏肉の ねぎ塩ソテー

エネルギー：352.43kcal (1人前)  
食塩相当量：0.87g (1人前)



妙義ナバファームオフィシャルサイトで  
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

navafarm.com

鶏肉の風味が染み込んだしいたけがジューシー。  
ご飯にも、お酒にも合うメニューです。

料理 近藤由香子

## ■材料 2人分

鶏もも肉(ひと口大).....	1枚
生しいたけ.....	6枚
ねぎ(粗みじん).....	1本
にんにく(みじん切り).....	小さじ1/2
白すりごま.....	小さじ1
塩.....	大さじ1/2
レモン汁.....	2切れ
黒こしょう(粗挽き).....	適量
ごま油.....	大さじ1

## ■作り方

- ①しいたけは軸を取り、軸はさく。
- ②フライパンにごま油を熱し鶏肉を皮目から焼き、焼き色が付いたらひっくり返し、①を加え、火を通す。
- ③混ぜたAを加え炒め、ねぎがしんなりしたら火を止め皿に盛る。

Point!

鶏肉は皮目からカリッと焼いて、しいたけに鶏肉から出た油を吸わせるように焼くと美味しく出来ます。

