

鶏ねぎたん♪丼

富山ねぎたんと鶏に鶏を香ばしく炒めた。ご飯との相性が良い一品。

(ご飯 50 g で 134.4kcal)

【材料】(1人分)

ご飯	50~70 g
富山ねぎたん♪	1 本
鶏肉	30 g
A { だし汁	50 c c
{ しょうゆ・みりん・砂糖	各少々
サラダ油・水溶き片栗粉	少々



【作り方】

ネギは斜め切りに、鶏肉は一口大に切る。フライパンにサラダ油を熱し鶏肉を炒め、火が通ったらネギを入れ、焦げ目がついたらAを入れからめる。最後に片栗粉でトロミをつける。熱々ご飯の上のにのせる。