



ほうれん草と鶏もも肉の塩こうじ炒め



ほうれん草は冬の寒さによっておいしさも栄養価もアップします。特に免疫力を高める効果のあるビタミンCの量は、夏採れのものに比べ3倍にもなります。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるため、調理の際はさっと茹でることがポイントです。

塩こうじに含まれる酵素には、肉を柔らかくしたり、食材のうまみを引き出したりする働きがあります。旬のほうれん草の甘みが塩こうじによって引き立てられる一品です。

(1人分) エネルギー 223kcal 塩分 1.6g

【材料 (2人前)】

- ほうれん草 150g
- 鶏もも肉 200g
- しめじ 50g
- 塩こうじ 大さじ3
- おろしにんにく 小さじ1/3
- ごま油 大さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、袋に入れる。袋に塩こうじとおろしにんにくを加え、よくなじませ15分置く。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したらほうれん草を20秒茹で、すぐに冷水につける。
- ③ ほうれん草の水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①とほぐしたしめじを入れ火を通す。
- ⑤ 鶏肉に十分火が通ったら③を加えさっと炒める。