



## ●鶏ねぎの塩焼きそば～レモン風味～

### 【材 料】(1人分)

|                    |        |  |          |
|--------------------|--------|--|----------|
| ●鶏もも肉              | : 100g | ●サラダ油  | : 大さじ1/2 |
| ●ねぎ                | : 1/2本 | ●レモン汁  | : 大さじ1   |
| ●中華麺<br>(蒸し/焼きそば用) | : 1玉   | ● <sup>かりゅう</sup> 顆粒チキンスープの <sup>もと</sup> 素<br>(中華風) | : 小さじ1   |
| ●レモン<br>(トッピング用)   | : 適量   | ●塩   | : 適量     |
|                    |        | ●こしょう  | : 適量     |

### 【つくり方】

- ① ねぎは 5mm 幅で斜めに切る。
- ② トッピング用のレモンを塩で洗い、薄くスライスする。  
**Point** 食べても大丈夫なように、表面ワックスや農薬を洗い落とす。
- ③ 鶏肉は余分な脂を取り除いて一口大に切り、塩・こしょうを振って、なじませる。  
**Point** 余分な脂は臭みの原因となるので取り除く。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて温め、鶏肉を皮目から入れて中火で焼く。
- ⑤ 皮目に焼き色がついたらひっくり返す。
- ⑥ 両面焼き色がついて、ある程度、お肉に火が通ったらねぎを入れる。
- ⑦ ねぎがしんなりとしてきたら、焼きそばの麺を入れて、ほぐしながら炒める。  
**Point** 焼きそばの麺は袋を少しだけ空けて、事前に電子レンジ(600W)で温めておく(20～30秒ほど)ことで、麺がほぐれやすくなり、時短につながる。鶏肉とねぎのうまみが麺に絡むように混ぜ合わせる。
- ⑧ 顆粒チキンスープの素(中華風)、レモン汁を加え、全体に味がなじむようによく混ぜる。  
**Point** 使用する顆粒チキンスープの素によって塩味が異なってくるので、必ず、最後に味見をして塩こしょうで味を調える。
- ⑨ 器に盛り付け、お好みでトッピングにスライスしたレモンを飾って完成。