

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ワンポイント

みやざき地頭鶏は強火でさっと炒めましょう。



みやざき地頭鶏

炒めみやざき地頭鶏の
瓦そば風

材料(2人分).....

みやざき地頭鶏もも身...半身

茶そば...3束

卵...2個

めんつゆ...適量

塩コショウ

サラダ油

きざみねぎ

きざみネギ

ごま...それぞれお好みで

作り方.....

①茶そばは茹でて冷水にとり水をきっておきます。

②フライパンに少量の油を引き、割りほぐした卵をいれ、薄く焼き、細くきざんで金糸玉子をつくりまします。

③フライパンで細かく切ったみやざき地頭鶏を炒め、軽く塩コショウをする。

④皿に茶そばを盛り、②の金糸玉子と③の地頭鶏を盛り合わせきざみねぎのりやきざみネギ、ごまを散らして出来上がり。
めんつゆにつけてお召し上がりください。

1人前
約485kcal