

とりにく うまに
鶏肉とサツマイモの旨煮

10月22日のメニュー紹介

【材料2人分】

- | | | | | | |
|----------|------------|------|--------|----------|-----|
| とりにく | 鶏肉 | 80g | たまねぎ | 60g | |
| | しょうが | 0.6g | にんじん | 40g | |
| | しょうゆ | 2g | たけのこ水煮 | 30g | |
| かたくりこ | 片栗粉 | 10g | ほししいたけ | 2g | |
| しょくぶつあぶら | 植物油 (フライ用) | | A { | さんおんとう | |
| | | | | 三温糖 | 4g |
| | | | | しょうゆ | 8g |
| | | | | トマトケチャップ | 10g |
| | さつまいも | 60g | | チキンガラスープ | 20g |
| しょくぶつあぶら | 植物油 (フライ用) | | | 水 | 30g |
| | グリーンピース冷凍 | 6g | | | |

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切り、おろしたしょうがとしょうゆとまぜて手でもみこみ下味をつける。
- ②たまねぎを薄切りにし、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切りにし、ほししいたけは水で戻す。
- ③厚めのいちょう切りにしたサツマイモを適温の油で素揚げする。
- ④①の鶏肉に片栗粉をまぶして適温の油で揚げる。
- ⑤フライパンに油を熱し、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、たまねぎを順に炒め、チキンガラスープと水を加える。
- ⑥Aの調味料を加え、③、④とグリーンピースを加えてひと煮立ちさせる。