



健康レシピ

～早食い予防に～

チキンときのこのピリ辛炒め

低カロリーのきのこのこやこんにやくを大きめに切り、
歯ごたえを楽しみながらゆっくり食べることができる一品です。
鶏もも肉は、そぎ切りにすることで、火の通りがよくなり、
手早く作る炒め物の具材となります。
大きめに切った長いものを最後に加えて炒め、
シャリシャリとした食感を残すことで、
料理のアクセントになっています。



材料

- | | |
|------------------------|------------------|
| 鶏もも肉 皮なし……180g (1/2 枚) | にんじん……50g |
| しょうが……10g | 長いも……50g |
| 酒……大さじ 1 | 九条ねぎ (青ねぎ) ……40g |
| こしょう (適宜) | ごま油……大さじ 1 |
| 片栗粉……大さじ 2 | 豆板醤……小さじ 1/2 |
| こんにやく……90g | 酒……大さじ 1 |
| しいたけ (生) ……40g (2 個) | 鶏ガラスープ……小さじ 1/2 |
| しめじ……80g (1/2 パック) | オイスターソース……小さじ 1 |
| エリンギ……50g (2 本) | みりん……小さじ 1/2 |



作り方

- ① 鶏もも肉 (皮なし) をそぎ切りにして、酒 (大さじ 1) ・ こしょう ・ しょうがのすりおろしを入れてもみ込み、最後に片栗粉をまぶす。
- ② しいたけは半分に切り、エリンギは長さ 3 cm で 4 等分に切る。しめじは一口大程度に房を分けておく。
にんじんは長さ 3 cm で幅 5mm の拍子切りにし、長いもは半円に切り、3mm の薄切りにする。九条ねぎは千切りにする。
こんにやくは、長さ 3 cm で幅 5mm の拍子切りにし、沸騰した鍋の中に 2 分程度入れ、引き上げる。
- ③ フライパンにごま油を入れ、鶏肉、にんじん、こんにやくを入れて両面をこんがりと焼き、豆板醤を入れて更に炒める。
次にきのこを入れて 3 分程度炒める。
- ④ ③に、酒 (大さじ 1) と鶏ガラスープを入れ、全体に味をなじませる。
- ⑤ 次に長いもとオイスターソースを入れ 1 分程度炒める。最後に九条ねぎとみりんを入れて、さっと混ぜて照りを出す。

ポイント



こんにやくは下茹ですると、
味が沁み込みやすくなります。



豆板醤は、よく炒めることで
香りと辛味がアップします。

