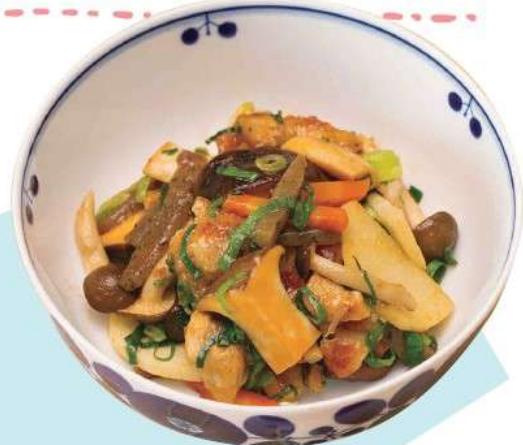


～早食い予防に～

## チキンときのこのピリ辛炒め

低カロリーのきのこやこんにゃくを大きめに切り、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
こんにゃく	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3cm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3cmで幅5mmの拍子切りにし、長いものは半円に切り、3mmの薄切りにする。九条ねぎは千切りにする。こんにゃくは、長さ3cm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、こんにゃ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



こんにゃくは下茹ですると、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。

