

春雨と鶏肉の炒めもの



材料（4人分）

春雨	60g
鶏もも肉	100g
土しょうが	3g
塩	0.2g
こしょう	少々
酒	4g（小さじ1弱）
玉ねぎ	240g
たけのこ	60g
チンゲンサイ	180g
にんじん	40g
さとう	4g（小さじ1）
濃口しょうゆ	18g（大さじ1）
豆板醤	0.6g
塩	1g
なたね油	6g（小さじ1）
ごま油	3g（小さじ1/2）

ボリュームもありヘルシーで人気のある献立です。うずら卵を入れてもおいしいですよ。

作り方

1. 春雨をゆでてもどし、食べやすい長さに切る。
2. 土しょうがはみじん切りまたはすりおろす。
玉ねぎはくし型に切る。
たけのこは短冊切りにする。
チンゲンサイは2cmの長さに切る。
にんじんはせん切りにする。
鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンを熱し、油を入れ鶏肉・土しょうがを炒め、塩・こしょうし、酒をふり入れる。
4. 鶏肉に火が通ったら、にんじん・たけのこ・玉ねぎ・チンゲンサイの茎を加えて炒め、チンゲンサイの葉・春雨を入れて調味し、ごま油を加えて仕上げる。

*調理のポイント

強火で炒めるとおいしく仕上がります。