

7. 鶏むね肉のチンジャオロース風

主菜



●材料（4人分）

鶏むね肉(皮なし) ……	280g	エリンギ ……	60g
酒 ……	小さじ2	オイスターソース ……	小さじ2
塩こしょう ……	少々	濃口しょうゆ ……	小さじ1
片栗粉 ……	大さじ1	みりん ……	大さじ1強
ピーマン(赤・青) ……	各50g	炒め油 ……	適量
しめじ ……	60g	ごま油 ……	小さじ1

●作り方

- 1 ピーマン、エリンギは細切り、しめじは手でほぐす。
- 2 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切り後、さらに1cm幅の棒状に切り、下味をつける。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めたら一旦お皿に取り出し、①を炒める。しんなりしたらお肉をフライパンに戻し、炒める。
- 4 Aの調味料を加えさっと炒め、最後にごま油を入れる。

肉・魚を食べたら、その倍量の野菜のおかずを食べましょう!