



材 料(4人分)

鶏もも肉	60g
たけのこ	40g
ほうれん草	40g
にんじん	20g
にら	20g
にんにく	少々
しょうが	少々
チキンブイヨン	40g*
水	400~500ml
キムチ	60g
もやし	20g
鶏卵	80g 約2個
白むぎいりごま	4g 約小さじ1
ごま油	適量
しょうゆ	16g 大さじ2/3~1※
酒	8g 大さじ1/2
砂糖	少々
塩	少々
こしょう	少々
でん粉	2g 小さじ1弱

→ 作り方

1. 鶏もも肉は3cm長さ、1.5cm幅の細切りにする。
2. たけのこは短冊切りにして、茹でる。
3. ほうれん草は茹でて、3cm長さに切る。
4. にんじんは短冊切り、にらは3cm長さに切る。
5. にんにくとしょうがはすりおろす。
6. 鍋にごま油を熱し鶏もも肉を炒め、しょうが・にんにくを入れてさらに炒める。
7. たけのこ・にんじんを入れて炒める。
8. チキンブイヨンと水を入れて煮たったら、キムチ・もやしを入れる。
9. しょうゆ・酒・砂糖・塩・こしょうで味を調べ、水で溶いたでん粉を入れる。
10. 鶏卵を割って溶きほぐし、沸騰した[9]に流し入れる。
11. [3]で茹でたほうれん草とにらを入れる。
12. 再び煮立ったら火を止めて白むぎいりごまを加える。