

→ 鶏肉と大豆の炒め物



材料(4人分)

鶏肉(角切りもも)1.5cm角	80g
たけのこ	60g
にんじん	40g
蒸し大豆	40g
冷凍むぎ枝豆	12g
しょうが	2g
しょうゆ	2.5g
中双	6g
本みりん	4g
でんぷん	2g

→ 作り方

1. たけのこは6×6×50mmくらいの短冊切にして、下茹でしておく。にんじんは3×6×50mmくらいの短冊切り、むぎ枝豆は解凍し、しょうがはすりおろす。
2. 鶏肉を炒めて、肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒め、さらに大豆とたけのこを加えて炒める。
3. 具材がやわらかくなったら、おろししょうが・しょうゆ・中双・本みりんを入れ、ひと煮立ちしたら枝豆を入れる。
4. でん粉を水(大さじ1)で溶いて③に加え、よく混ぜる。

※令和2年10月に登場した献立です。それまでは大豆の代わりにカシューナッツを使用した、【鶏肉とカシューナッツ炒め】でした