

ダイニングメニュー

豆板醤の辛味とスナップエンドウの食感がいい!

鶏むね肉のピリ辛甘酢炒め



■材料〈4人分〉

若とりむね肉…2枚(約500~600g)

◆A 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………小さじ2
 片栗粉……………大さじ4

エリンギ……………1パック
 にんじん……………1本
 スナップエンドウ……………1パック
 サラダ油……………適量
 豆板醤……………小さじ1/2~
 しょうが(千切り)……………1片

◆B 酒……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ6
 酢……………大さじ4
 片栗粉……………大さじ1
 ごま油……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉はひと口大のそぎ切りにし、Aと合わせておく。
- ②エリンギは食べやすい大きさに切る。にんじんは乱切りにし、下ゆでする。
- ③スナップエンドウは筋を取り、塩ゆでし、冷水に取る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、両面焼き、焼き目がついたら、一度取り出しておく。
- ⑤別のフライパンにサラダ油を熱し、豆板醤・しょうがを入れて炒め、②のエリンギを加え、炒める。
- ⑥⑤に②のにんじん・④を加え、Bを入れ、からめる。
- ⑦最後に③・ごま油を入れ、炒め合わせる。



- とり肉の下味をつけるときに、よくもみ込むと軟らかく仕上がります。
- Bの合わせ調味料は加える前に片栗粉が沈殿するのでよく混ぜてください。

食事バランスガイド

1人あたり: 454 kcal

