

## ダイニングメニュー

しょうががたっぷり入ったあったかメニュー

# とり肉としょうがの中華煮込み



### ■材料〈4人分〉

若とりもも肉……………1枚(約200g)  
しょうが(すりおろし)……………少々  
塩・こしょう……………少々  
れんこん……………100g  
だいこん……………200g  
小松菜……………1束  
生しいたけ……………4枚  
しょうが……………1片  
にんにく……………1片  
サラダ油……………大さじ1  
中華スープ……………600ml  
◆A 酒……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
みりん……………大さじ3  
こい口しょうゆ……………大さじ2  
オイスターソース……………大さじ1  
水溶き片栗粉……………適量  
ごま油……………大さじ1  
白ねぎ(白髪ねぎ)……………1/2本分  
糸唐がらし……………適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉はひと口大に切り、すりおろしたしょうが・塩・こしょうで下味をつける。
- ②れんこん・だいこんは乱切りにし、生しいたけはいしづきを取り、半分に切る。
- ③小松菜は塩ゆでして冷水に取り、水気を切って、4cmに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、うす切りにしたしょうが・みじん切りにしたにんにくを入れて香りを出し、①・②を入れて炒め、中華スープを入れて沸かし、Aを入れる。
- ⑤④の野菜が軟らかくなったら、しょうゆ・オイスターソースを入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③・ごま油を加え混ぜる。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、白ねぎ・糸唐がらしをのせる。



野菜はごぼうや里いもなどの根菜でもおいしくできます。

### 食事 バランスガイド

1人あたり: 289 kcal

