

# とりにく からいた エリンギと鶏肉のピリ辛炒め



## ざいりょう 材料【4～5人分】

エリンギ	だい ほん 大1本	こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ2	} A
とりにく 鶏肉	100g	みりん	おお 大さじ2	
にんじん 人参	中1/3本	さけ 酒	こ 小さじ1	
さやいんげん	3本	しお 塩	しょうしょう 少々	
サラダ油 <small>あぶら</small>	てきりょう 適量	いちみつとうがらし 一味唐辛子	しょうしょう 少々	

## ～ 作り方 ～

- ① 鶏肉、エリンギは食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切りにしておく。
- ② さやいんげんは、2～3cmに切り、さっと茹でておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、人参、エリンギの順に入れ炒める。
- ⑤ さやいんげんとAを加え、さらに炒め、最後に塩と一味唐辛子を入れ仕上げる。

ねん とお 1年を通して出回るエリンギは、しょっかん 食感もよく、いろいろな料理にあつか 合うので使いやすい食材です。ピリッとした味つけは食欲を増してくれます。

