

とりにく たけのこと鶏肉の

オイスターソース炒め

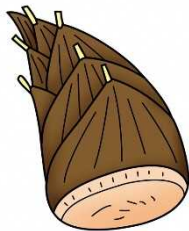


ざいりょう 材料【4～5人分】

たけのこと (水煮)	100g	サラダ油	適量
とりにく 鶏肉	150g	オイスターソース	小さじ2
ちくわ	2本	濃口醤油	小さじ2
にんじん 人参	ちゅう 中 1/4本	さけ 酒	小さじ1
こんにゃく	50g	さとう 砂糖	小さじ1

つくかた ～ 作り方 ～

- ① たけのこと、人参は短冊切り、鶏肉は一口大、ちくわは薄切りにしておく。
- ② こんにゃくは、短冊切りにし、さっと茹でておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、人参、こんにゃく、ちくわ、たけのこの順に入れ炒める。
- ④ ③に調味料 A を加え炒め、味を調える。



たけのこは春に旬を迎える野菜です。

たけのこの白い粉のようなものはうまみ成分なので、一緒に食べても問題ありません。