

とりにく いた 鶏肉のスタミナ炒め



ざいりょう 材料【4～5人分】

とりにく 鶏肉	200g	サラダ油 ^{あぶら}	小さじ1	A
たま 玉ねぎ	ちゅうこ 中1個	きけ 酒	小さじ1	
にんじん 人参	ちゅうほん 中1/3本	おろししょうが おろし生姜	しょうしょう 少々	
たけのこ ^{みすに} (水煮)	50g	おろしにんにく	しょうしょう 少々	
にら	20g	オイスターソース	小さじ1	B
		こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ1	
		さとう 砂糖	おお 大さじ1	

～ つく かた 作り方 ～

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎはスライス、人参は太めの干切り、にらは3cmに切っておく。
- ② たけのこ(水煮)は、さっと洗っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と調味料Aを火が通るまで炒める。
- ④ 人参、玉ねぎ、たけのこ(水煮)を入れ炒める。
- ⑤ 調味料Bを入れ炒め、最後ににらを入れてさっと炒めて仕上げる。



とりにく、豚肉や牛肉に代えても良いでしょう。
にらやにんにく、生姜の香り成分には疲労回復、
食欲増進効果があります。