

# とりにく いた 鶏肉ときこのこのゆず炒め



## ざいりょう 材料【4〜5人分】

とりにく 鶏肉	150g	サラダ油 <small>あぶら</small>	小さじ1
しめじ	50g	濃口醤油 <small>こいくちしょうゆ</small>	大さじ1
たま 玉ねぎ	ちゅう 1/2個	砂糖 <small>さとう</small>	大さじ1
こまつな 小松菜	50g	酒	小さじ1
たけのこ (水煮) <small>みずじ</small>	50g	塩 <small>しお</small>	少々 <small>しょうしょう</small>
にんじん 人参	ちゅう 1/4本 <small>ほん</small>	ゆず果汁 <small>かじゅう</small>	大さじ1/2 <small>おお</small>

## 〜 作り方 〜

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② しめじは小房に分けて洗っておく。
- ③ たけのこ (水煮) はさっと洗っておく。
- ④ 玉ねぎは5mm幅スライス、小松菜は3cm幅カット、人参は短冊切りにしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を火が通るまで炒める。
- ⑥ 人参、玉ねぎを入れ炒める。
- ⑦ たけのこ、しめじを入れる。
- ⑧ 小松菜を入れる。
- ⑨ 調味料Aを入れ、最後にゆず果汁を回し入れる。
- ⑩ 味を調べて仕上げる。



きのこのうま味たっぷりの料理です。

きのこはエリンギやまいたけ、えのきたけでも良いでしょう。