

鶏肉と大豆で良質のたんぱく質たっぷりの中華風炒め物です！

鶏肉と大豆の炒め物

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

鶏肉(一口大)	200g
A { しょうゆ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
大豆水煮	90g
干しいたけ	1 枚
ゆでたけのこ	60g
ピーマン	1 個
玉ねぎ	1/2 個
コーン	30g
油	適宜
B { 砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ 1
食塩	少々



【 作り方 】

- ① 鶏肉に調味料 A のしょうゆ・酒をもみ込んで10分位置く。
干しいたけは水に浸けて戻す。
- ② ①の鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
(フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにしてもよい。)
- ③ 玉ねぎ・ゆでたけのこ・干しいたけ・ピーマンは1cm程度の角切りにする。
- ④ フライパンに油を熱して玉ねぎ・ゆでたけのこ・干しいたけ・大豆水煮・ピーマン・コーンの順に炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料 B の砂糖、しょうゆ、オイスターソース・食塩で味を調える。
- ⑥ ②の鶏肉を加えて混ぜ合わせる。
※鶏肉は揚げた時にしっかりと火を通します。
※野菜は好みのものに変えても OK です。また、野菜は、大豆やコーンの大きさに合わせて切るとお子さんも食べやすいです。