



287Kcal. 塩分1.8g (1人分)

<材料> 4人分

<作り方>

鶏もも肉	1枚
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
卵白	1個分
ごま油	小さじ1
たけのこ水煮	70g
長ネギ	1/2本
ピーマン	2個
干し椎茸	3枚
なま麩 (よもぎ、もみじ)	各1/4本
B 椎茸つけ汁	カップ1/2
塩	小さじ1/2
甜麺醤	小さじ2
砂糖	大さじ1
豆板醤	小さじ1
片栗粉	小さじ2
炒め用サラダ油	大さじ1

1. 鶏肉は1.5cm角に切り、Aをもみ込む。
2. 椎茸は水でもどし、1cm角に切り、つけ汁はとっておく。Bをボールに合わせる。
3. 竹の子、ピーマンは1cm角に切り、長ネギは1cmの小口切りにする。なま麩も1.5cm角に切る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、1を炒め色が変わってきたら他の材料も加え炒める。
5. Bを入れ、味をなじませるように絡め火を止める。