

## ● 鶏肉と筍の中華炒め



エネルギー
226kcal
たんぱく質
16.0g
カリウム
584mg
リン
175mg
食塩相当量
1.6g

●少量で作る際は合わせ調味料に酒か水を少々加えても良いと思います。

### <材料（一人分）>

鶏もも肉	80g
酒	5g (小1)
おろししょうが	3g (小1/2)
片栗粉	3g (小1)
たけのこ	50g
チンゲンサイ	30g
赤パプリカ	20g
調合油	2g
中華だし	2.5g
オイスターソース	3g (小1/2)

1. 鶏もも肉は1人4~5切れにカットして酒とおろし生姜をもみ込み、片栗粉をまぶして油を熱したフライパンでこんがり焼く。
2. たけのこは乱切り、チンゲンサイはざく切り、赤パプリカは乱切りにし全て茹でこぼして、ざるにあげておく
3. 2の野菜を合わせて野菜に焼き目が付いたら中華だし、オイスターソースの合わせ調味料で味を付けて出来上がり