

レシピ紹介

* 鶏のきのこあんかけ



きのこ類は煮ても食感が変わりにくいので、細かく切って使用します。食物繊維が豊富な一品です。

* 大山どりさんより頂いた鶏肉を使用しました。
ありがとうございました。

<材料:4人分>

- ・鶏肉・・・240g(1切れ20g)
- ・酒・・・大さじ1
- ・食塩・・・少々
- ・えのき茸・・・30g(1cmに切る)
- ・椎茸・・・中2個(軸を取り、細かく切る)
- ・エリンギ・・・2個(細かく切る)

【たれ調味料】

- ・砂糖と醤油・・・各大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・食塩・・・調整しながら加える
- ・片栗粉・・・大さじ1/3

<作り方>

1. 鶏肉は熱したフライパンに油をしき、しっかり火を通します。
2. きのこあんかけを作ります。
鍋にきのここと浸るくらいの水、調味料を入れ、加熱します。水分が半分になったら、片栗粉でとろみをつけます。
3. 焼いた鶏肉にかけて出来上がりです。