

# 炒りどり

## 【材料:4人分】

油……………小さじ1  
鶏もも肉……………80g  
(皮無・こま切れ)  
酒……………小さじ1  
ごぼう……………50g  
にんじん……………40g  
たけのこ水煮……………50g  
干しいたけ……………2枚  
(もどし汁 大さじ2)  
つきこんにゃく……………60g  
しょうゆ……………大さじ1  
さとう……………大さじ1/2  
さやいんげん……………25g



鶏肉、ごぼう、干しいたけのうま味としょうゆと砂糖の味付けが、ごはんによく合うので、子どもたちに人気の和食メニューです。  
しっかり炒りつけて汁気が少ないので、お弁当にもおすすめです。

## 【作り方】

- ① ごぼうは小口切り、にんじんとたけのこはいちょう切り、干しいたけは水でもどしてから千切り、つきこんにゃくは下茹でしておく。
- ② さやいんげんは、茹でてから2cmに切っておく。
- ③ 鍋に油を入れ、鶏肉を炒めて酒を加えて火が通ったら、ごぼう・にんじん・たけのこ・しいたけとしいたけのもどし汁を加えて炒め煮にする。
- ④ つきこんにゃくと調味料を加えてしっかり煮込んで味をなじませて、色どりにさやいんげんを加える。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー55Kcal たんぱく質 4.5g 脂質1.7g 食塩相当量0.5g