

五目きんぴら

【材料:4 人分】

- | | | |
|---|---|------------------------|
| A | { | 鶏もも皮無こま切れ・・・60g |
| | | 酒・・・・・・・・・・・・・小さじ2 |
| | | ごぼう・・・・・・・・・・・・・80g |
| | | にんじん・・・・・・・・・・・・・35g |
| | | つきこんにゃく・・・・・・・35g |
| | | 皮揚げ・・・・・・・・・・・・・30g |
| | | さやいんげん・・・・・・・・・・20g |
| B | { | 液体だし・・・・・・・・・・・・・小さじ1 |
| | | さとう・・・・・・・・・・・・・小さじ1 |
| | | しょう油・・・・・・・・・・・・・大さじ1 |
| | | みりん・・・・・・・・・・・・・小さじ2 |
| | | 一味・・・・・・・・・・・・・少々 |
| B | { | ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ1 |
| | | 白炒りごま・・・・・・・・・・・・・小さじ2 |



呉だくさんの「きんぴらごぼう」になります。ごぼうと相性の良い鶏肉のうま味でごはんがすすみます。さやいんげんを加えると彩りも良く、お弁当にもおすすめです。
鶏肉を油でなく酒で炒めると、鶏肉が柔らかく風味も良くなり、カロリーも抑えることができます。

【作り方】

- ① ごぼうとにんじんはせん切りにし、さやいんげんは2cmの長さに切る。
- ② 皮揚げは、短冊切りにして油抜きし、つきこんにゃくも下茹でしておく。
- ③ 鍋に鶏肉を入れて酒で炒りつけてから、ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、皮揚げも加えて炒め、野菜に火が通ったら A の調味料で味付けする。
- ④ 下茹でしたさやいんげんと B を加える。

【1 人分の栄養価】

エネルギー76Kcal たんぱく質 4.7g 脂質3.8g 食塩相当量0.5g