



いりどり

材料（1人分）

鶏肉 35 g	<A>
揚半 25 g	砂糖 2 g
こんにゃく 30 g	しょうゆ 5 c c
にんじん 25 g	みりん 3 c c
たけのこ水煮 35 g	サラダ油 1 c c
干しいたけ 2 g	
さやいんげん 5 g	

作り方

- (1) 鶏肉は一口大、にんじん・たけのこ水煮は短冊切りにする。
- (2) 揚半は1/2に切った後、短冊切りにし、油抜きをする。
- (3) こんにゃくは1/2に切った後、短冊切りにし、ゆでる。
- (4) 干しいたけは戻して千切りにする。
- (5) さやいんげんは塩ゆでし、2 c mの長さに切る。
- (6) サラダ油で鶏肉を炒め、にんじん、干しいたけ、たけのこ水煮、こんにゃく、揚半の順に炒める。
- (7) <A>で調味をし煮含め、仕上げにさやいんげんを加える。