

コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑩】

鶏ささみの野菜あんかけ (2人分)

| | |
|---|---|
| <p>■材料</p> <p>鶏ささみ 4本 酒・塩(下味用) 適宜 植物油 小さじ1</p> <p>【野菜あん】</p> <p>タマネギ 小1/4個 ニンジン 20g ゆでタケノコ 40g 生シイタケ 2枚 サヤインゲン 2~3本 だし汁 大さじ2 しょうゆ 小さじ1 みりん 大さじ1/2 かたくり粉 小さじ1 水 小さじ2</p> | <p>《作り方》</p> <p>① 鶏ささみは筋を取り、火が通りやすいように包丁で軽く斜めに切れ目を入れる。10分程度酒・塩に漬けておく。</p> <p>② タマネギを薄切りにし、ニンジン、ゆでタケノコは千切りにする。</p> <p>③ 生シイタケは石づきを取り、薄切りにし、サヤインゲンは斜め切りにする。</p> <p>④ フライパンに油を熱し、鶏ささみをソテーする。</p> <p>⑤ 野菜を堅い順に炒め、だし汁、調味料を加えてさっと煮て、最後に水溶きかたくりを加えてとろみをつける。</p> <p>⑥ 鶏ささみの上に⑤をかける。</p> |
|---|---|

(出典元：公益社団法人香川県栄養士会「レシピ」一覧)

http://kagawa-eiyo.or.jp/recipes/23_91

