

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）

■材料		《作り方》
鶏ささみ	4 本	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。
酒・塩（下味用）	適宜	
植物油	小さじ1	
【野菜あん】		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。
タマネギ	小1/4 個	
ニンジン	20 g	③ 生シイタケは石づきを取り、薄切りにし、サヤインゲンも斜め切りにする。
ゆでタケノコ	40 g	
生シイタケ	2 枚	④ フライパンに油を熱し、鶏ささみをソテーする。
サヤインゲン	2～3 本	
だし汁	大さじ2	⑤ 野菜を強い順に炒め、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。
しょうゆ	小さじ1	
みりん	大さじ1/2	⑥ 鶏ささみの上に⑤をかける。
かたくり粉	小さじ1	
水	小さじ2	

（出典元：公益社団法人香川県栄養士会「レシピ」一覧）

