

お料理レシピ

むぎのたね

2024.12.10 No. 271

野のはな空のとぴ保育園

料理名 鶏肉の大豆五目煮

園では食材を素揚げして作りますが、ご家庭ではフライパンを使い少ない油で揚げても美味しく作ることができます。甘辛味でごはんが良く進みます。

材料（4人分）

・鶏もも肉	120g	◎生姜	1かけ	◎醤油	小さじ1	◎片栗粉	適宜
・大豆缶	70g	・さつま芋	1/2本	・人参	1/3本	・小松菜	1/4束
*砂糖	小さじ2	*醤油	大さじ1	*酒	小さじ1	・出汁	大さじ2
*揚げ油	適宜						

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、◎印の調味料で下味をつけておく。（片栗粉は揚げる時にまぶします）
- ② さつま芋と人参は食べやすい大きさの乱切りに切る。
- ③ 小松菜は茹でてから、1cmの長さに切っておく。
- ④ *の調味料は合わせておく。
- ⑤ ①・②と大豆はそれぞれ片栗粉をまぶし、多めの油をフライパンに入れ火が通るまで揚げ炒めする。
- ⑥ ⑤の揚げた食材をフライパンに入れ一つにしたら中火にし④の調味料を加え絡めて照りが出てきたら③を加え出来上がり。

