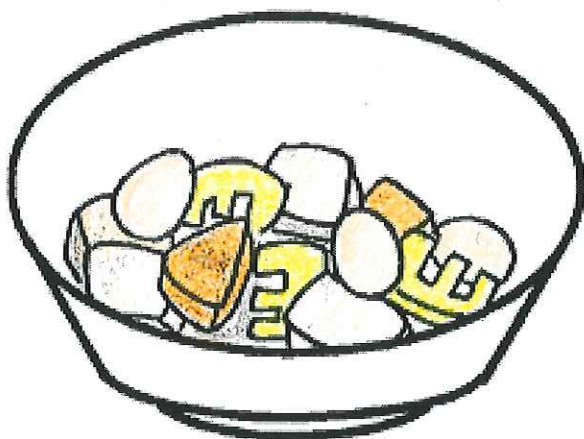


○プリプリ中華いため○



材料（4人分）

・ 鶏もも肉… 140 g

・ 料理酒… 小さじ1

・ 濃口しょうゆ… 小さじ2

・ ごま油… 小さじ1/2

・ にんじん… 60 g

・ こんにゃく… 160 g

・ うずら卵… 12こ程

・ たけのこ… 60 g

・ 干しいたけ… 3こ

（事前に水でもどしておく）

・ しょうが… 3 g

・ にんにく… 2 g

・ サラダ油… 小さじ1

・ さとう… 小さじ1

・ トウバンジャン… 1 g

・ 濃口しょうゆ… 小さじ2

・ うす口しょうゆ… 小さじ1, 1/2

・ 酢… 小さじ1/2

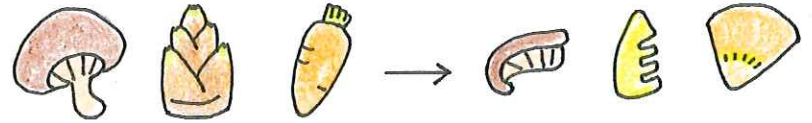
・ 片栗粉… 小さじ1



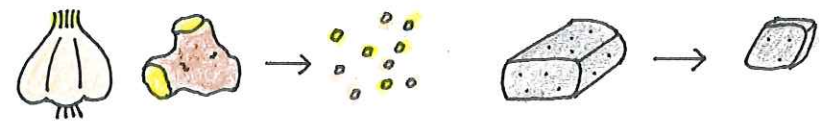
系合食でも大人気の
献立です！

作り方

- ① しいたけ・たけのこ・にんじんをいちょう切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。こんにゃくは薄めの色紙切りにし、さっとゆでる。

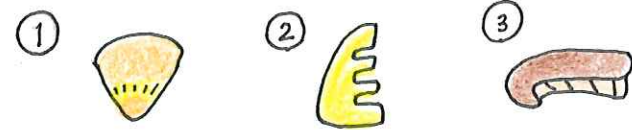


- ② Aに鶏もも肉を10分程つけておく。



- ③ フライパンにサラダ油を熱し、弱火でにんにく・しょうがを炒める。

- ④ ③が色づきはじめたら、②を加えて炒め、色が変わったらにんじん・たけのこ・しいたけの順に加えて炒める。



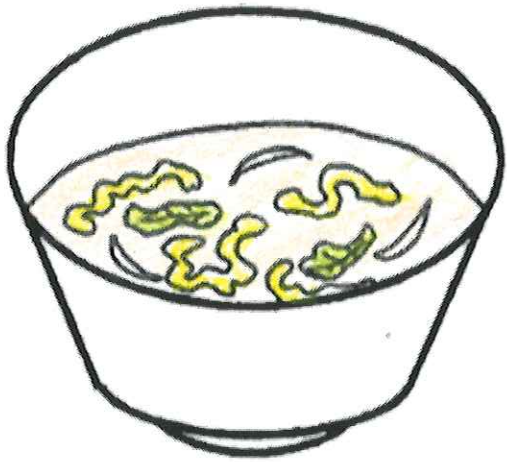
- ⑤ ④が炒まったら、こんにゃく、うずら卵を加え、さとう・トウバンジャン・しょうゆで調味する。

- ⑥ 酢を入れて混ぜ、水溶き片栗粉（あれば、しいたけの戻し汁を使うとよい）を加えて仕上げる。



しいたけのうま味でよりおいしくなります！

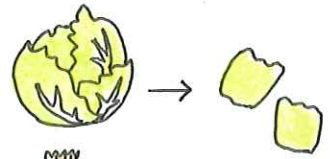
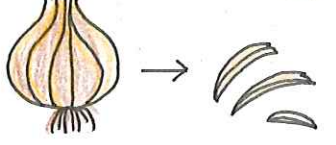
○レタスと卵のスープ○



材料（4人分）

- ・ 卵…2こ
- ・ レタス…40g
(大きめの葉1枚)
- ・ 玉ねぎ…1/4こ
- ・ チキンスープの素…小さじ1
- ・ うす口しょうゆ…小さじ2/3
- ・ 塩…小さじ1/2
- ・ こしょう…少々
- ・ 料理酒…小さじ1
- ・ 片栗粉…小さじ1/2
- ・ 水…小さじ1

作り方

- ① レタスは色紙切りにする。
- ② 玉ねぎはせん切りにする。
- ③ 水600ccに料理酒，チキンスープの素でスープを作る。
- ④ ③に玉ねぎを加え，少し煮て，塩・こしょう，しょうゆで調味する。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加え，割りほぐした卵を流しこみ，最後にレタスを加える。



卵を流しこむときに
穴あきおたまを使うと
きれいにできます。

