

# プリプリ中華いため の作り方



## 〈材料 4人分〉

鶏肉（もも）	140g
ごま油	小さじ1
料理酒	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
にんじん	60g（1/4本）
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
板こんにゃく	160g（2/3枚）
うずら卵（水煮）	120g
たけのこ（水煮）	40g
干しいたけ	1～2個（4g）
サラダ油	小さじ2
さとう	小さじ2
トウバンジャン	少々
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
うすくちしょうゆ	大さじ1/2弱
米酢	小さじ1/2
しいたけのもどし汁	50cc

こんにゃくやうずら卵、しいたけなどプリプリした食感が楽しめ、ごはんにもよく合う一品です。  
最後に酢を加えることで、味がまとまりさっぱりします。



## 〈作り方〉

- ① 干しいたけをもどす。（もどし汁を100ccとっておく）
- ② 鶏肉は一口大の大きさに切り、ごま油・料理酒・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ③ しいたけ・たけのこ・にんじんはいちょう切りにする。
- ④ こんにゃくは0.5cmの厚さの色紙切りにし、ゆでる。
- ⑤ にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ⑥ 鍋に⑤とサラダ油を入れて火をつけ、弱火でゆっくりと炒め、にんにくが色づきはじめたら②をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、にんじん・たけのこ・しいたけの順に加えて炒める。
- ⑦ ⑥が炒まれば、④・うずら卵を加えて炒め、さとう・トウバンジャン・しょうゆ・しいたけのもどし汁（50cc）で調味する。
- ⑧ 全体に火が通れば、最後に酢を加えて仕上げる。