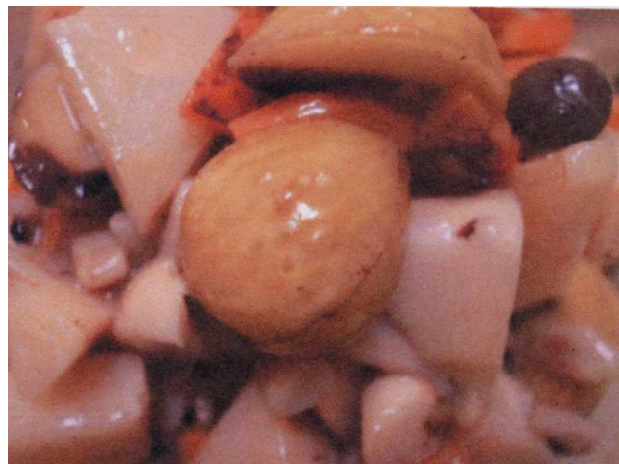


ぼろたん と 鶏 肉 ・ き の こ の う ま 煮

材 料 (4 人 前)

* ぼろたん (生栗)	10 個
* 鶏肉	1 枚
* しめじ	1 パック
* ゆでたけのこ	200g
* 水	5 cm
* 薄口しょうゆ、塩	2/3 カサ
* 酒	各 小
* 砂糖	大
* ラー油	大
* ごま油	大
* 片栗粉	小
* 水 (水溶き用)	大
	2/3
	2
	2
	1/2
	1/2
	1
	1
	2
	2/3



作 り 方

ぼろたんは熱湯で5分茹でて、皮をむく。

鶏肉は1cm幅に切りさっと湯通しする。しめじは細かくぶつ切りにする。ゆでたけのこも1cm角程度に切り、たけのこはさっと湯通しし、人参は固めにゆでる。ぼろたんは半分に切る。

水、酒、薄口しょうゆ、塩、砂糖、ラー油を合わせる。

鶏肉から炒める。油とごま油を熱し、鶏肉たけのこ、にんじん、しめじ、ぼろたんを炒める。そこへ合わせ調味料を回し入れ、ふたをする。

具に火が通ったら、片栗粉と水を混ぜたものを回し入れる。大きく混ぜながらとろみをつけて、出来上がり。