



鶏とれんこんの胡麻味噌炒め

材料(4人前)

鶏肉	100グラム
れんこん	1節(150グラム)
片栗粉	小さじ8
サラダ油	適量
○白みそ	大さじ1
○顆粒和風だし	小さじ1
○米酢	少々
○みりん	小さじ4
○水	小さじ1
○白ごま	小さじ1
○ごま油	適量

作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切る。
- ② れんこんの皮をおき、ひと口大の乱切りにする。
- ③ ①の鶏肉と②のれんこんに片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。
- ④ ③のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭ってから、○印の調味料を加えて火にかける。
- ⑤ 鶏肉とれんこんに調味料が絡んで、味が整ったら完成

です♪

