

## 炒り鶏

### 材料(作りやすい量)

れんこん	1 節(100グラム)
たけのこの水煮	1/2 個
人参	2/3 本
ごぼう	1/3 本
干しいたけ	3 個
絹さや	5 枚
鶏もも肉	250 グラム
和風顆粒だし	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
みりん	小さじ 2
料理酒	小さじ 1
しょう油	小さじ 1
味噌	小さじ 1
塩	少々
サラダ油	少々
水	100cc

### 作り方

- ① れんこん・たけのこの水煮・人参・ごぼうをそれぞれ乱切りにする。
- ② 干しいたけを水で戻し、柔らかくなったら軸を取り除き、細切りする。
- ③ 絹さやを細切りにし、サッと茹でてあら熱を取っておく。
- ④ 鶏もも肉を一口大に切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油と④の鶏肉を入れて炒める。
- ⑥ ⑤の鶏肉に火が通ったら、①の野菜と②のしいたけ・調味料・水を入れて煮る。
- ⑦ 野菜が柔らかくなり、味が整ったら③の絹さやを乗せて完成です♪