



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「ふんわり鶏だんご」を使った ふんわり鶏だんごの中華あんかけ



一人あたりのエネルギー 306kcal	食塩相当量 2.9g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご(9個入)
..... 1パック
片栗粉 大さじ1
カット野菜(玉ねぎとキャベツミックス)
..... 1袋
ぶなしめじ 1/2パック
ごま油 大さじ1
塩・こしょう 少々
オイスターソース 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
A 片栗粉 大さじ1/2
水 120ml

■作り方

- ①Aを混ぜ合わせる
- ②ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける
- ③ふんわり鶏だんごに片栗粉をまぶす
- ④フライパンにごま油を熱し、③を並べて両面を焼き、蓋をして蒸し焼きにする
- ⑤④にカット野菜と②を加え、全体に油をなじませ、蓋をしてさらに3分程度蒸し焼きにする
- ⑥弱火にして①を回し入れ、とろみがつくまで炒め合わせたら、塩・こしょうで味を調える

スマイル
memo

調味料と水溶き片栗粉を事前に合わせておくとうまくなります!

cooking memo