



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.



たけのこの水煮を満喫してみよう! たけのこと鶏もも肉の炒め煮



たけのこの旨みもまるごと楽しめます!



一人あたりのエネルギー 265kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たけのこの水煮	150g
鶏肉 もも	200g
生椎茸	4個
さやえんどう	4莢
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
水	100ml

■作り方

- ① たけのこはひと口大に切り、しいたけは軸をとる
- ② さえんどうはへたと筋をとり除く
- ③ 鶏肉はひと口大に切り料理酒を揉み込む
- ④ 鍋にごま油を熱し鶏肉を焼き、焼き色がついたら①を加え炒める
- ⑤ ④にAを入れ、落とし蓋をして10分程度煮る
- ⑥ 煮汁が少なくなったら②を加えさっと炒める



ご飯、お弁当、お酒のアテにもぴったり

cooking memo