

いり鶏



高松市食生活改善推進協議会

材料 (作りやすい分量)



みりん
大さじ2

こいくちしょうゆ
大さじ4・1/2

干しいたけの
戻し汁

酒
大さじ2

さとう
大さじ1・1/2



生姜
3g

干しいたけ
4個

ごぼう
1本 (約180g)



絹さや
10枚



作り方①

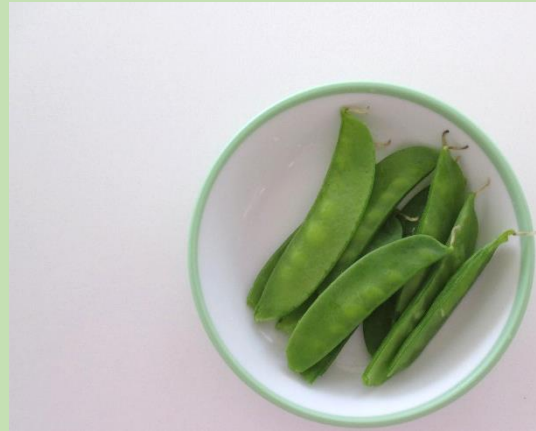
鶏もも肉は、ひと口大に切る。

生姜は、みじん切りにする。

干しいたけは水で戻し、石づきを除いてそぎ切りにする。

(戻し汁は取っておく。)

にんじん、ゆでたけのこ、れんこんは乱切りにし、れんこんは酢水に浸ける。



作り方②

こんにゃくは2 cm角に切り、ごぼうは皮を包丁でこそげ、乱切りにし、それぞれ下茹でする。絹さやは筋をとり、彩りよくゆでる。



作り方③

大き目の鍋にサラダ油大さじ1（分量外）を熱して鶏肉、生姜、干ししいたけ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ゆでたけのこの順で強火で炒める。全体に油がまわったら、水気を切ったれんこんを加えてさらに炒める。



作り方④

干しいいたけの戻し汁をひたひたに注ぐ。（足りなければ水を足す。）煮立ったら、火を弱めてアクを取り、さとう、みりん、酒、しょうゆを加え、落とし蓋をして20分程弱火で煮る。煮汁が残り少なくなったら、煮汁をからめるようにし、照りを出す。皿に盛り、絹さやを飾る。



生姜がほんのり香る根菜をたっぷり使った「いり鶏」は、
普段の作り置きはもちろん、お正月のお節料理にもおすすめ
めです。生姜はお好みで増やしてもOK
ぜひ、作ってみてくださいね！