

チキンとセロリの 炒めもの



高松市食生活改善推進協議会

材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚
(約250g)

細ねぎ 5本

【付け合わせ】

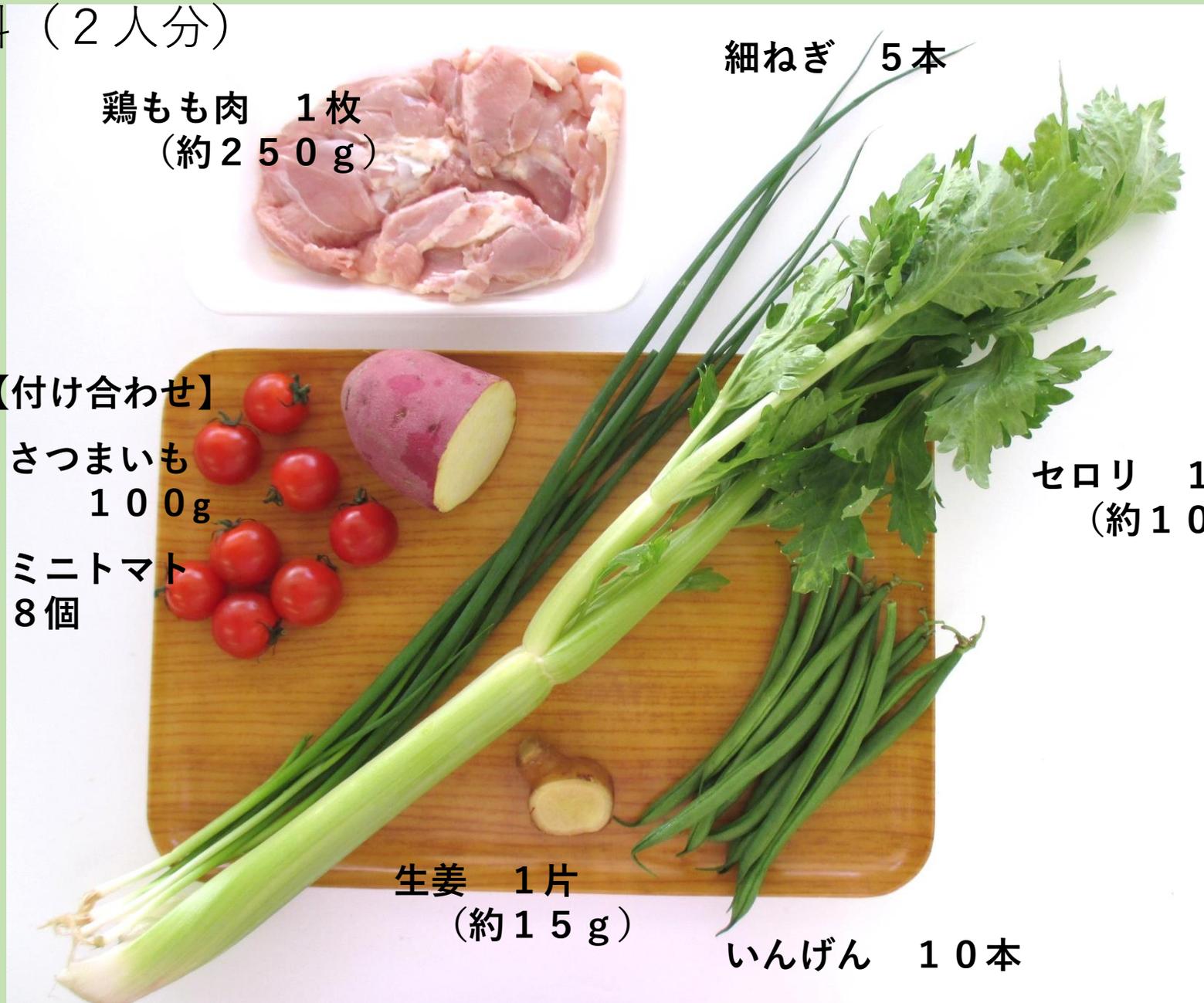
さつまいも
100g

ミニトマト
8個

セロリ 1本
(約100g)

生姜 1片
(約15g)

いんげん 10本



材料 (2人分)

【肉の下味用】

酒 小さじ2

こいくちしょうゆ
小さじ1/2

片栗粉 大さじ1

こいくちしょうゆ
大さじ1

豆板醤 小さじ1/2

酒 大さじ1

ごま油 大さじ1

酢 大さじ1





作り方①

鶏もも肉は長さ 5 cm、幅 1 cm の細切りにし、酒、しょうゆ、片栗粉で下味をつける。

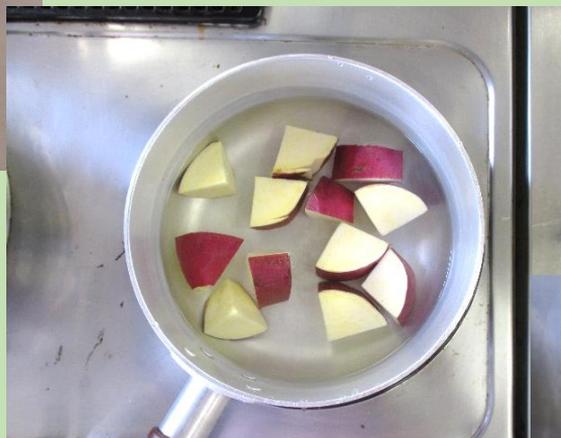


作り方②

セロリは筋を取り、短冊切りにする。

いんげんはセロリの大きさに合わせて、斜め 5 mm厚さに切る。

生姜はすりおろして、絞る。細ねぎは、1 cm幅に切る。



作り方③

さつまいもはひと口大に切り、水にさらす。
小鍋に水を切ったさつまいもとひたひたの水をいれ、火にかける。さつまいもが柔らかくなったら湯を捨て、小鍋をゆすって粉ふきにする。



作り方④

フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒め、色が白くなったらセロリ、いんげんを加えて炒める。野菜に火が通ったらフライパンの中央にしょうゆ、酒、酢、豆板醤を加え、1分程炒め、仕上げに生姜汁と細ねぎを加えてさっと混ぜる。皿にミニトマト、さつまいもを彩りよく並べて盛り付ける。



セロリの香りと食感が楽しめる炒め物です。
ぜひ、作ってみてくださいね！