



# 鶏肉と揚げ大豆の炒め物



中華料理「鶏肉とカシューナッツの炒め物」をイメージした料理です。  
赤ピーマンはパプリカでもOK。  
水煮の大豆を使用するときは、ペーパータオル等で水分を取ってから粉を付けましょう。



## 材料(1人分)

大豆(乾)	6g
片栗粉	0.5g
揚げ油	適量
鶏肉	23g
★酒	0.8g
★しょうゆ	1.4g
★しょうが	0.34g
ピーマン	3.5g
赤ピーマン	3.5g
サラダ油	0.6g
たけのこ(水煮)	10g
干しいたけ	0.8g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
ねぎ	3.5g
●しょうが	0.23g
●にんにく	0.23g
トウバンジャン	0.07g
◆酒	3.2g
◆砂糖	0.8g
◆しょうゆ	1.5g
◆オイスターソース	0.3g
◆鶏ガラスープ(顆粒)	0.5g
◆酢	0.4g
片栗粉	0.1g
水	0.1g
ごま油	0.4g

## 作り方

- ①大豆は、一晩水に浸してもどしておく。
- ②①の水を切り、片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ③干しいたけは水(表記以外)でもどしておく。
- ④鶏肉は大きめの角切りにし、★の酒・しょうゆ・すりおろししょうがで下味をつけておく。
- ⑤◆の酒・砂糖・しょうゆ・オイスターソース・鶏ガラスープ・酢を合わせておく。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、角切りにしたピーマン・赤ピーマンを炒めて取り出し、④の鶏肉も炒めて一度器に取り出す。
- ⑦同じフライパンで、●のみじん切りにしたしょうがとにんにく・トウバンジャンを炒め、ねぎ以外の角切りにした野菜を入れて炒める。
- ⑧⑦に⑥と⑤、小口切りにしたねぎを加えて炒め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。

