
11/20 (水) 冬根菜の生姜焼き (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

新れんこん：80g

かぶ (小さめのもの)：1 個

里芋：1 個

生きくらげ：1 パック

鶏むね肉：100g

塩こしょう：少々

片栗粉：適量

★ [醤油、酒、みりん、砂糖、
おろし生姜：すべて大さじ1

いりごま：大さじ1

サラダ油：適量

- ① ★の調味料をボウルで合わせてタレを作っておく。
- ② 里芋は皮をむいて 1cm 幅の輪切り、れんこんは 1cm 幅の半月切り、かぶは 12 等分のくし切りにする。きくらげは手で一口大に。
- ③ 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩こしょうして片栗粉をまぶす。(余分な粉は落とす)。
- ④ フライパンに油を熱し野菜類を両面薄く焼き色が付くように焼く。
- ⑤ ③を寄せて空いた所に②を入れて焼き、最後にきくらげを加える。
- ⑥ ①を回しかけて全体にからませ、照り感が出るまで炒める。
- ⑦ 器に盛り付け、いりごまを振って仕上げる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。