



シャキシャキ食感が
アクセント！

鶏肉とれんこんの黒酢炒め

【材料（約４人分）】

A	・豚肉	200g
	・しょうゆ	大さじ1/2
	・酒	大さじ1/2
	・れんこん（いちょう切り）	80g
	・たけのこ水煮（短冊切り）	50g
	・しめじ	40g
	・にんじん（短冊切り）	40g
	・さやいんげん（2cm）	25g

B	・油	小さじ1
	・しょうゆ	大さじ1
	・砂糖	大さじ1と1/2
	・黒酢	大さじ1
	・酒	小さじ1
	・塩	少々
	・こしょう	少々
	・片栗粉	小さじ1
	・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①豚肉にAをもみこんで下味をつける
- ②れんこん、たけのこ水煮、にんじんを切る。しめじは小房に分ける。
- ③さやいんげんは下茹でして2cmに切る。
- ④フライパンに油を入れて、①を炒める。火が通ったら②を入れてさらに炒める。
- ⑤Bを入れて味を整え、かたくり粉を水（分量外）で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑥③を加えてさっと炒めたら仕上げにごま油をまわし入れる。