

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

鶏とたけのこの甘酢炒め

調理時間

15分

1人分

428kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



たけのこ

+

使ったのはコレ!



ミツカン
カンタン酢

鶏とたけのこの甘酢炒め

材料/2人分

鶏もも肉……………280g(カット済)
片栗粉……………小さじ2
たけのこ(ゆで)……………1本(200g)
しめじ……………1パック(100g)
ごま油……………大さじ1
小ねぎ(小口切り)……………適宜

A [ミツカン カンタン酢…大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
おろししょうが……小さじ1/2
おろしにんにく……小さじ1/2]

作り方

- ①鶏もも肉は片栗粉をまぶす。たけのこは8mm幅のくし形切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。**A**を合わせる。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉の皮面を下にして並べ、隙間にたけのこを並べる。片面に焼き色がついたら上下を返し、両面を香ばしく焼く。しめじを加え炒め合わせる。
- ③余分な油をふき取り、よく混ぜた**A**を加えて強めの中火にする。汁けをとばすように炒める。お好みで、小ねぎを散らす。

※生たけのこをご使用の場合(ゆで方)

たけのこは皮を2〜3枚むき、穂先を斜めに切り落とした後、縦に1/3位の深さの切り目を入れる。米ぬか(ひと握り)と赤とうがらし(1本)を入れたたっぷりの水で1時間ほどゆで、たけのこに竹串がスッと通ったら火を止めてそのまま冷ます。完全に冷めたら皮をむく。