

栗と鶏の中華風炒め

材料 (2~3 人分)

鶏肉(もも肉)150g 栗 10 粒ほど
ピーマン 1 個 パプリカ(赤)1/3 個
長ネギ 1/2 本 しめじお好みで
豆板醤小匙 1 杯 料理酒大匙 1 杯
みりん大匙 1 杯 砂糖大匙 1/2 杯
醤油大匙1杯



作り方

- 1 栗は 30 分ほど熱湯にさらし、鬼皮、渋皮を剥き、水にさらしておく。
- 2 沸騰したお湯で 5 分ほど栗をゆで丘あげする。
- 2 鶏肉は 1 口大に切る。ピーマン、パプリカも同様の大きさに切る。長ネギは斜め薄切りにする。しめじは小房にしておく。
- 3 フライパンに油を軽く敷き、鶏肉を皮目から焼く。
- 4 焼き色がしっかりとついたらひっくり返し、栗も入れて蓋をし蒸し焼きにする。
- 5 鶏肉に 8 割ほど火が入ったら野菜を入れ炒める。栗が崩れても気にせずに。
- 6 全体がしんなりとしたら豆板醤を入れ軽く炒めたら、他の調味料を一気に入れて強火にし、味を絡める。
- 7 水分が飛んだら出来上がり。

コツ・ポイント

栗の大きさによってゆで時間は調整してください。
剥き栗を使う場合は手順2から始めてください。