

白菜と鶏肉の塩あんかけ丼

材料(1 人前)

- ごはん・・・150g
- 鶏もも肉・・・50g
- 白菜・・・80g
- にんじん・・・40g
- しいたけ・・・2 枚
- サラダ油・・・小さじ 1
-

塩あんかけ

- (A)水・・・200ml
- (A)オイスターソース・・・小さじ 1
- (A)鶏ガラスープの素・・・小さじ 1/2
- (A)塩・・・小さじ 1/4
- (A)黒こしょう・・・少々
- 水溶き片栗粉・・・大さじ 1
- 糸唐辛子 (飾り用)・・・適量



作り方

準備.しいたけの軸を取り除いておきます。にんじんの皮をむいておきます。

1.白菜は 1cm 幅に切ります。

2.しいたけとにんじんは細切りにします。鶏もも肉は 1cm 角に切ります。

3.ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせます。

4.フライパンにサラダ油をひき、2 を入れて中火で炒めます。にんじんがやわらかくなったら 1、3 を入れてひと煮立ちさせ、鶏もも肉に火が通るまで加熱します。

5.一度火を止め、水溶き片栗粉を加えてかき混ぜ、弱火でとろみがつくまで加熱し、火から下ろす。

6.丼にご飯をよそい、5 を盛り付け、糸唐辛子をのせて完成です。