

鶏胸肉とニンニクの芽の柔らか炒め

材料 (4~5 人分)

鶏胸肉 500g ニンニクの芽 150g
日本酒大さじ 2 塩少々
片栗粉大さじ 2 生姜(梅干し大 1 個分)
にんにく1片 オイスターソース大さじ 2
醤油大さじ 1 砂糖小さじ 1
お湯 50cc サラダ油適宜



作り方

- 1 鶏胸肉は薄い**そぎ切り**にして、さらに細く切る。ボウルに鶏胸肉・日本酒・塩・片栗粉を入れてよく揉み込んでしばらく置いておく。
- 2 生姜・にんにくは**みじん切り**に。ニンニクの芽は 3~4 センチ程度の長さに揃えておく。
- 3 フライパンにサラダ**油少々**を引き、生姜・にんにくを入れて火にかける。**弱火**でジクジクと炒める。香りが出たら 1.の鶏胸肉を入れて**強火**で炒める。最初は固まっていますが、火が通るにつれてほぐれてきます。
- 4 お肉の表面が全体に白っぽくなったらにんにくの芽とお湯 50cc を入れて蓋をして蒸し焼きにする。火は**強火**のままです。
- 5 ほぼ水分が無くなったら、オイスターソース・醤油・砂糖を入れて煮からめればできあがり。