



# 鶏肉と野菜の中華炒め



## 材料（4人分）

|          |        |          |
|----------|--------|----------|
| 下味       | 鶏肉     | 150g     |
|          | しょうゆ   | 小さじ1     |
|          | 酒      | 小さじ1     |
|          | ごま油    | 小さじ1     |
|          | しょうが   | ひとかけ     |
|          | にんにく   | 一片       |
|          | サラダ油   | 小さじ1と1/2 |
|          | 板こんにゃく | 100g     |
|          | 玉ねぎ    | 80g      |
|          | にんじん   | 80g      |
| たけのこ（ゆで） | 80g    |          |
| れんこん     | 80g    |          |
| ピーマン     | 25g    |          |
| 干しいたけ    | 5g     |          |

|     |        |      |
|-----|--------|------|
| 調味料 | さとう    | 小さじ2 |
|     | 酒      | 小さじ1 |
| }   | しょうゆ   | 小さじ2 |
|     | 水      | 大さじ2 |
|     | かたくり粉  | 5g   |
| 酢   | 小さじ1/2 |      |



## 作り方

1. 干しいたけは、水で戻しておく。
2. 板こんにゃくは、色紙切りにする。玉ねぎとピーマンは、角切りにする。にんじんとたけのこ、れんこん、しいたけは、いちょう切りにする。しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
3. 鶏肉は、一口大に切り、下味をつける。
4. れんこんとこんにゃくは、それぞれ別々に下茹でをしておく。
5. フライパンにサラダ油を熱し、中火で鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎとにんじんを炒める。さらに、たけのこ、しいたけ、れんこん、ピーマン、こんにゃくを加え炒める。
6. 野菜に火が通ったら、合わせておいた調味料を加え味つけし、水溶きかたくり粉を入れて全体を混ぜる。最後に酢をまわし入れて完成。

## 栄養教諭のコメント

野菜がたっぷりとれる料理です。材料は、同じぐらいの大きさにそろえて切ると、火の通りや調味料のからみ具合、見た目がいいです。

大紀町では、恵まれた自然を利用し、原木栽培という方法でしいたけが栽培されています。その干しいたけを使うと、かおりとうまみでますますおいしくできます。



大紀町観光キャラクター  
たいちゃん きーちゃん