

きのこ手羽中のピリ辛中華風炒め



🍴 1人前/約378kcal

🕒 調理時間/約20分

🥕 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1/2パック

手羽中・・・6本

いんげん・・・6本

にんにく・・・1/2片 (薄切り)

赤唐辛子・・・1/2本 (種を取り輪切り)

サラダ油・・・大1半

片栗粉・・・適量

白ごま・・・適量

【A】

醤油・・・小1

生姜 (すりおろし) ...少々

【B】

醤油・・・大1半

みりん・・・大1半

砂糖・・・小1

水・・・大1

🍴 作り方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさき、いんげんは半分に切る。
- 2 手羽中は骨に沿って浅く切り込みを入れ、合わせたAに15分程漬けた後、軽く水分をふいて片栗粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油 (大1) をひき、にんにくを弱火で炒め、香りが出たら(2)を焼き色がつくまで焼き、中までじっくり火を通し一旦取り出しておく。
- 4 (3)のフライパンに残りのサラダ油を足し、(1)、赤唐辛子を炒めたら手羽中を戻し入れ、合わせたBを加えて炒め合わせる。
- 5 器に(4)を盛り、白ごまを振ってできあがり。