

雪国きのこたっぷり！旨み高菜のチキン炒め



 1人前/約470kcal  調理時間/約15分

材料 (4人分)

雪国まいたけ・・・1パック
雪国しめじ・旨み・・・1パック
鶏モモ肉・・・240g
長ねぎ・・・1本
パプリカ (赤・黄)・・・各10g
高菜漬 (刻み)・・・100g
サラダ油・・・大1
酒・・・大1
黒こしょう・・・少々
【A】
塩麹・・・大1
醤油・・・大1
しょうが汁・・・小1
ゴマ油・・・小1

作り方

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。パプリカは細切り、長ねぎは8等分に切る。鶏モモ肉は8等分に切り、合わせたAで揉み下味をつける。
- 2 フライパンで長ねぎを空焼きし、一旦取り出しサラダ油をひき、鶏モモ肉を皮目から焼いたら端に寄せ、パプリカをサッと炒め取り出しておく。
- 3 (2)に雪国きのこを加え、酒を振りフタをして中火で3分程煮たら高菜漬を加え、さらに2分程炒る。
- 4 (3)に長ねぎを戻し、黒こしょうを振り皿に盛り、パプリカを散らしてできあがり。