

雪国きのこ旨み高菜チキン炒め



🍴 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

雪国しめじ恵み・・・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。