



## 7 エリンギと鶏肉のピリ辛炒め

### 【材料(4人分)】

エリンギ…1パック(100g)	長ねぎ …… 1/2 本	〈合わせ調味料〉 醤油…大さじ2 水…大さじ2 酢…大さじ2 鶏ガラスープの素 砂糖…大さじ2 ……小さじ1/2 酒…大さじ2
鶏むね肉…250g	ピーマン…1個	
塩・こしょう…少々	にんにく…1かけ	
片栗粉 …… 大さじ2	赤唐辛子…3本	
サラダ油 … 大さじ2	ごま油 …… 少々	

### 作り方

- ① 鶏肉は1.5cmの角切りにし、塩・こしょうで下味をつけて片栗粉をまぶし、サラダ油を入れてほぐす。
- ② エリンギ・長ねぎ・ピーマンは鶏肉と同じ大きさに切る。にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は半分に切って種を除く。
- ③ 合わせ調味料を作る。
- ④ フライパンに①を入れほぐしながら炒める。
- ⑤ ④にエリンギ・赤唐辛子・にんにく・長ねぎ・ピーマンの順に加えて炒める。
- ⑥ ⑤に③を入れて汁気がなくなるまで炒め、ごま油を加える。