

つるむらさきの炒め物



▼材料（2人分）

- つるむらさき …1束
- 鶏もも肉 …1枚
- こんにゃく …1/2枚
- 生姜 …1片
- A：
 - ・濃口醤油 …大2
 - ・酒、砂糖 …各大2
 - ・鶏ガラスープ …50cc
- 片栗粉 …適宜
- 油 …大2

▼作り方

- ① つるむらさきは熱湯で茹で、冷水に取って水気を取りざく切りにする。
- ② 鶏もも肉は一口大に切って片栗粉をまぶし、こんにゃくは色紙切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ生姜の千切りを炒め、②を加える。
- ④ Aを加えて味をなじませ、①を混ぜてざっと炒める。