

# 14 鶏肉の野菜あんかけ



\*野菜は小松菜、青梗菜、にら、たけのこ、もやし、玉ねぎ、エリンギ、しいたけなど、彩りを考えて代えるといいよ。

## Recipe

### ●材料(4人分)

ささみ	6本	
塩・こしょう	各少々	
白菜	4枚	
人参	1本	
えのきだけ	1袋	
細ねぎ	8本	
サラダ油	適量	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ3
	砂糖	小さじ1
	固形コンソメ	1個
	塩	少々
	水	1カップ
片栗粉	大さじ1	

### ●作り方

- ① ささみは一口大のそぎ切りにし塩・こしょうをする。
- ② 白菜は1cm幅に切り、人参は短冊切りにする。えのきだけは石づきを除き、長さを半分に切る。細ねぎは3cmに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ささみを焼いて器に盛り付けておく。同じフライパンで白菜・人参・えのきだけを炒める。Aの調味料を加えて煮立て、細ねぎを加える。
- ④ 倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、野菜あんを作る。
- ⑤ ささみの上から野菜あんをかける。