

【変更内容】

サニーレタス又葉野菜 → もやし

※代替野菜に伴い、調理方法を一部変更しております。

変更レシピ

シャキシャキれんこんの鶏南蛮炒め

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
れんこん	80g	120g	160g
舞茸	1/2パック	1/2パック	1パック
ピーマン	1コ	1コ	2コ
もやし	100g	150g	200g

調味料	2人用	3人用	4人用
[A] 水	大2/3	大1	大1 1/3
[A]和風だしの素（顆粒）	小1/3	小1/2	小2/3
[A]しょうゆ	少々	小1/4	小1/3
[B] 酒	小1	大1/2	大2/3
[B]しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
片栗粉	適量	適量	適量
油	大2/3	大1	大1 1/3
チキン南蛮のたれ	2袋	3袋	4袋
塩、こしょう	少々	少々	少々
ごま油	少々	少々	少々

《作り方》

- ①もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジで加熱（目安として2人用約1分30秒）→[A]であえる
- ②れんこん…薄い半月又いちょう切り→さっと水洗いする
舞茸…食べやすくほぐす
ピーマン…乱切り
- ③鶏肉…[B]をもみ込む
- ④鶏肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼き、②を加えて炒め合わせ、蓋をして弱火～中火で蒸し焼く。
- ⑤火が通ったら、たれを加えてからめ、塩、こしょうで味を調え、ごま油を振り、もやしと共に盛る。

※変更箇所は赤字で表示しています。

※記載のない材料・工程は元のメニューブックと同様です。