

鶏みそきのこソース



<材料>

鶏もも肉 300g エリンギ 100g まいたけ 100g いんげん 30g
削り節 1袋 (3g)

調味料B

だし汁 100cc 上高地みそ 20g 砂糖 大さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1

【作り方】

エリンギは横半分に切り、縦半分に切ってから薄切りにする。

まいたけは石づきを切って、手で裂く。

いんげんは両端を切り落とし、塩熱湯でゆでる。冷めたら斜め切りにする。

鶏肉は身を上にして余分な脂肪を取り除く。厚みを平均に開いて白い筋に直角に包丁4～5か所浅い切り込みを入れて筋を切る。1枚を4等分に切り軽く塩、こしょうする。テフロンのフライパンに鶏肉の皮を下にして並べ、中火で焼く。

こんがりとし焼き色がついたら裏返し、同様にして焼き火を通して取り出す。

のフライパンの油をふき取り、サラダ油 大さじ1 とエリンギ、まいたけを入れて炒める。

きのこに火が通ったら、調味料Bを加える。

煮立ったら味を調べて片栗粉 小さじ2 の水溶きでとろみをつける。火を止めて削り節といんげんを混ぜる。

器に のきのこを盛り、鶏肉を切ったのせる。