

# 鶏と小松菜の中華炒め



鶏肉のたんぱく質と小松菜のカルシウムと一緒に摂れるメニューです。オイスターソースを使って中華風の味付けにしました。是非召し上がってみて下さい。



**野菜摂取量 100g**



## 【2人分】

鶏もも肉(1ヶ30g位).....8個  
 片栗粉.....適量  
 サラダ油.....適量

サラダ油(炒め用).....適量  
 玉ねぎ(くし切り).....80g

## [合わせ調味料]

A [ 料理酒.....小さじ1  
 醤油.....小さじ2  
 砂糖.....小さじ2  
 オイスターソース...大さじ1  
 丸鶏ガラスープ(顆粒)....少々

水.....90g  
 小松菜(4cmカット).....120g

B [ 片栗粉.....小さじ1  
 水.....小さじ2  
 (⇒合わせて水溶き片栗粉)

ラー油.....適量



① 野菜をそれぞれカットする。  
 玉ねぎ ⇒くし切り  
 小松菜 ⇒4cmカット

② 合わせ調味料AとBを準備しておく。

③ 鶏肉に片栗粉をまぶして、油をしいたフライパンで鶏肉を焼く。  
 ※オーブンで焼いてもOK！  
 180℃ 約12分

④ フライパンに油を入れ、玉ねぎを入れて炒める。  
 玉ねぎがしんなりしてきたら、合わせ調味料Aと水を加え、ひと煮立ちさせ、③の焼いた鶏肉、小松菜を加える。全体に味が馴染んだら、お好みでBの水溶き片栗粉を加え、最後にラー油を入れる。

⑤ お皿に盛り付ける。