

鶏肉ときゅうりのオイスターソース炒め



材 料 (4人分)

鶏もも肉	300g	ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/4	オイスターソース	大さじ1
こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1
きゅうり	2本	A 砂糖	小さじ2
パプリカ(赤)	3/4個	おろししょうが	1cm位
エリンギ	大1本	片栗粉	小さじ2
		水	大さじ2

作 り 方

- 1 鶏肉は一口大に切って、塩こしょうをする。
きゅうりはしま状に皮をむき、乱切りにする。
パプリカは半分に切ってへたと種を取り除き、一口大に切る。
エリンギは縦に4等分して1.5cm幅に切る。
Aをよく混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンを熱してごま油を入れ、鶏肉を皮目が下になるように入れて、中火で2分焼く。
- 3 鶏肉を裏返して2分焼く。
- 4 きゅうり、パプリカ、エリンギの順に加え、2～3分炒める。
- 5 一度火を止めてAを回し入れ、強火でとろみがつくまでさっと炒める。

主菜 副菜

1人分栄養価：エネルギー 208kcal 塩分 1.7g

★ポイント★

生で食べるイメージが強いきゅうりですが、炒めてもおいしいです。
鶏肉から脂が出るので、使う油は少量です。