

～ エリンギとチキンのピーナッツバター炒め ～

【調理時間】 15分

【材 料】(2人分)

- ・ エリンギ 大き目のもので
一人2本程度
- ・ 鳥胸肉 200g程度
- ・ オイル(炒め用) 大さじ2

調味料

- ・ ピーナッツバター 大さじ1
- ・ 味噌 大さじ1/2
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 日本酒 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1杯



【作り方】

- ① チキンは4～5mm程度にスライスし、エリンギは2～3mm程度にスライスする(お好みで)。
- ② フライパンにオイルを入れあたたまったらチキンを入れ中火で炒める
- ③ チキンに半分くらい火が通ったら、続いてエリンギを加え、強火でエリンギを炒める。
- ④ エリンギに火が通ったら弱火にし、調味料の材料を混ぜておいたものを全体に絡める

【考案者のコメント】

アジア風に仕上げたくて、ピーナッツバターを使用する味付けを考えました。きのこは淡泊なチキンのメニューですが、濃厚な出来上がりになっています。