

～ きのこ de ヘルシーバンバンジー ～

【調理時間】 20分

【材 料】 (人前)

・ 酢 大さじ 1	} A	・ エリンギ 100g
・ 醤油 大さじ 1		・ しめじ 200g
・ 砂糖 小さじ 1		・ 鶏むね肉 250g
・ ごま油 小さじ 1/3		・ 酒 適量
・ 食べるラー油 小さじ 2		・ 長葱の青い部分 1/2 本
・ 塩 少々		・ 塩胡椒 適量
・ 長葱の小口切り 適量		・ 白炒りゴマ 適量

【作り方】

- ① 鶏むね肉は耐熱容器に入れ、塩胡椒をし、酒大さじ 1 をふりかけ、斜め切りにした長葱を 1/2 本のせ、500wのレンジに 3 分あけ、粗熱をとり、薄切りにする。
- ② エリンギは手でさき、しめじはほぐし、耐熱容器にのせ、500wのレンジに 5 分かけてしんなりさせる。
- ③ A はよく混ぜ合わせる。
- ④ 大皿に鶏肉をならべ、きのこをのせ、長葱の小口切りと白炒りゴマを散らし、③をかけてできあがり。

【考案者のコメント】

きのこたっぷり&ジューシーです。レンジでかんたん!!!
食がすすむピリ辛ごま風味はそのまま食べても、ごはんのおかずにもぴったりです。

