

～ 鶏肉ときのこの煮込みあんかけ麺 ～

【調理時間】 20分

【材 料】（2人分）

- ・ ひらたけ 1パック
- ・ ホワイトぶなしめじ 1パック
- ・ 鶏もも肉 1枚
- ・ タマネギ 1/2個
- ・ ピーマン緑赤 各1個
- ・ 水 150ml
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 中華スープの素 小さじ1
- ・ 中華ペースト 小さじ1/2
- ・ 蒟蒻麺 1袋
- ・ 水溶き片栗粉 大さじ1と1/2
- ・ 粗挽きブラックペッパー 少々



【作り方】

- ① 鶏もも肉は皮を取り除き、細長く切り、ひらたけ、ホワイトぶなしめじは手で裂き、タマネギ、ピーマンはスライス、蒟蒻麺は流水で洗い、熱湯をかけて水気を切ります。
- ② 土鍋に水を入れ沸騰したら鶏肉を入れ、あくを取ります。
- ③ しょうゆ、中華スープの素、中華ペースト、タマネギを入れて3分煮ます。
- ④ ひらたけ、ホワイトぶなしめじ、蒟蒻麺を加えて3分煮ます。
- ⑤ ピーマンを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、粗挽きブラックペッパーをふりかけます。

【考案者のコメント】

お酒に合うあんかけ麺はきのこたっぷり蒟蒻麺なのでヘルシー