生揚げの中華煮



	材料（4 人分）	
	鶏肉（もも・一口大）	80　g
	にんじん（いちょう切り）	40　g
	玉ねぎ（うす切り）	140　g
	大根（いちょう切り）	60　g
	生揚げ（一口大）	160　g
	乾燥きくらげ（もどす）	2　g
	しょうが（おろす）	4　g
	チンゲン菜（1.5cm 幅）	80　g
	食塩	少々
A	こいくちしょうゆ	小さじ２
A	砂糖	大さじ１
A	中華風だしの素	小さじ１
A	オイスターソース	小さじ１
A	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ２
	水	140　g

【作り方】

1　鍋に分量外の油をひき、鶏肉を炒める。

2　半量の食塩とにんじん、玉ねぎを入れて、さらに炒める。

3　少し柔らかくなったら大根、生揚げ、きくらげ、しょうが、水を入れて煮る。

4　あくをとり、チンゲン菜、残りの食塩 A の調味料を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

【ひとくちメモ】

- 大根やきくらげの他にも、たけのこやえび、うずら卵などお好みの食材を加えて、ご家庭でのアレンジを楽しんでください。
- しょうがの風味が食欲をそそり、ご飯が進む一品です。