

油との相性も抜群。手早く炒めて食感を生かして。

豆苗と鶏肉、エリンギの炒め物

1人分209kcal | 塩分1.5g | 時間10分



材料（2人分）

豆苗…1パック

鶏むね肉…1枚

エリンギ…1パック

塩、こしょう…各少々

オリーブ油…大さじ½

にんにく（みじん切り）

…1かけ分

A [酒…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ¼
こしょう…少々

1 下ごしらえをする

豆苗は根元を切って長さを半分に切る。エリンギは長さを半分に切って縦半分に切り、薄切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをもみ込む。

2 炒める

フライパンにオリーブ油を強めの中火に熱し、にんにくを炒める。香りが出たら鶏肉をほぐしながら2～3分炒める。エリンギを加えて1分炒め、豆苗、Aを加えて炒め、豆苗がしんなりしたら火を止める。