

- ① 鶏肉は真ん中の筋目に沿って縦半分に切り、横にして1cm厚さのそぎ切りにする。片栗粉を全体にまぶす。

- そぎ切りすることで、早く火が通ります。
- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、人参を1分程炒めて端に寄せる。①の鶏肉を入れ、両面に薄く焼き色がつくまで炒め合わせる。

- ポイント** 人参は火が通りにくいので、最初に入れて炒めましょう。



- ③ 玉ねぎを入れて2分程炒め、しめじ、ピーマン、白ネギを加えて、しんなりするまで炒め合わせる。

- ポイント** 順に加えながら炒め、具材全体に火を通しましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

- ポイント** タレが具材全体になじむように絡め合わせましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

鶏ムネ肉	200g	しめじ	50g
玉ねぎ	100g	白ネギ	30g
人参	100g	片栗粉	1袋
ピーマン	50g	タレ(チリソース)	2袋

**ご用意いただく食材**

ごま油	大さじ1
-----	------

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**タレ**

スイートチリソース	大さじ3	しょうゆ	大さじ1
ケチャップ	大さじ2		

\*片栗粉(1袋) …大さじ1(9g)をご用意ください。

**作り方**

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎ、ピーマンはそれぞれ3cm角程度に切る。人参は5mm幅の半月切りにし、白ネギは5mm幅の斜め切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

**一言コメント**

野菜はそれぞれの大きさを切りそろえることで、火の通りが均一になり、仕上がりがきれいです。