



特別賞・
湯沢町観光協会賞
[プロ部門]

若鶏のむね肉とねぎのオイスター炒め

南魚沼市 はりまやデリカ 安達未沙子

●作り方

- とり肉を1cm幅の一口大そぎ切りにする。しょうゆ、酒各大さじ1に、すりおろしたにんにく、しょうがをからめて10分おく
- パプリカ、ピーマンは長めの乱切りにしてねぎは1cm幅の斜め切りにする。まいたけは一口大にほぐす。
- ①の汁を切って、片栗粉大さじ3をからめて、フライパンに油大さじ1を入れ、中火で焼く。その中に②を加えて、強火にして、しょうゆ大さじ1/2、オイスター炒め大さじ1、湯大さじ2、こしょう少々で味を整える。

●材料／4人分

鶏むね肉	250g
長ねぎ	1本
パプリカ	1/4個
ピーマン	3個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
まいたけ	半パック
しょうゆ	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ3
オイスター炒め	大さじ1
コショウ	少々

栄養価
(1人分)

エネルギー 147kcal
たんぱく質 6.3g
脂質 8.3g
炭水化物 10.2g
食塩相当量 0.9g