



特別賞・
湯沢町観光協会賞
〔70部門〕

若鶏のむね肉とねぎのオイスターソース炒め

南魚沼市 はりまやデリカ 安達未沙子

●作り方

- ①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、すりおろしたんにんにく、しょうがをからめて10分おく
- ②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。
- ③①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、オイスターソース大さじ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
 オイスターソース…大さじ1
 コショウ……………少々

栄養価
(1人分)

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