



生姜でぽかぽか鶏肉あんかけ

## 生姜でぽかぽか鶏肉あんかけ

**エネルギー 199kcal**  
(1人分あたり)

### 【材料2人分】

- |       |      |        |        |
|-------|------|--------|--------|
| ・鶏もも肉 | 100g | ・長ねぎ   | 1/2本   |
| ・白菜   | 3枚   | ・しめじ   | 200g   |
| ・玉ねぎ  | 1/3個 | ・生姜    | 8g     |
| ・にんじん | 1/3本 | (チューブ) | (小さじ2) |

### 《調味料》

- |       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| ・だしの素 | 小さじ2 | ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・塩    | 0.5g | ・水   | 適量   |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |      |      |

# 生姜でぽかぽか鶏肉あんかけ

① すべての食材を、食べやす大きさに切ります。



# 生姜でぽかぽか鶏肉あんかけ

---

② フライパンに鶏肉と生姜を入れ炒めます。



# 生姜でぽかぽか鶏肉あんかけ

- ③ 鶏肉の脂が出てきたら野菜を入れ、250ml程度の水を加えます。  
だしの素を入れて、沸騰させます。



# 生姜でぽかぽか鶏肉あんかけ

---

- ④ 沸騰したら火を弱め、塩・しょうゆで味つけします。
- ⑤ 片栗粉を水で溶き、フライパンに入れます。  
味を整えて完成です。

