

# いりどり

材料 4人前	鶏もも肉	150 g
	れんこん	40g
	にんじん	40g
	干ししいたけ	4個
	こんにゃく	1/2枚
	さやいんげん	少々
	だし	1.5カップ



- ①れんこんは皮をむき、一口大の乱切りにして水にさらし、あく抜きをする。
- ②こんにゃくはゆでて、一口大のころころにちぎる。
- ③干ししいたけは水につけてもどし、軸を切り取って一口大に切る。にんじんも皮をむいて一口大に、鶏肉も同じぐらいの大きさに切って、材料全部の大きさをそろえる。
- ④鶏肉に塩少々と酒小さじ2をふりかけ、手でもんで下味をつけておく。
- ⑤なべを火にかけ、熱くなったらサラダ油大さじ2を入れて熱し、鶏肉をいためて取り出す。
- ⑥次になべに油大さじ1をたし、③と①②の野菜を全部入れてよくいためる。
- ⑦油が全体によく回ったらだしを加えて、鶏肉を戻し入れ、砂糖大さじ3~4, しょうゆ大さじ2~3を加え、時々なべをゆすりながらいり煮する。
- ⑧汁が少なくなったら焦げつかせないように火かげんに注意し、汁がすっかりなくなるまでなべをゆすりながら煮る。
- ⑨さやいんげんは、塩少々を加えて熱湯で色よくゆでて斜めに切り、器に盛ったいりどりの上に散らす。