

グンボーイリチー



材料名（4人分） g

- 鶏もも 1/2枚
- ごぼう 中2本
- いんげん 4本
- 白みそ 大さじ2
- かつおの出し汁 1/2カップ
- ★

酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
炒め油	適量
- いらごま（白） 少々

作り方

- ① ごぼうは、皮をむき、水につけてアクを抜き、斜め切りにして下ゆでしておく。
- ② 鶏肉は、ごぼうと同じくらいの大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②の鶏肉を炒め、色が変わったら、①のごぼうを入れて炒め合わせる。
- ④ 白みそをかつおのだし汁でのばし、③の鍋に加え、酒、砂糖、みりんを入れて、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 仕上げに塩ゆでしたいんげんを入れて、いらごまをふりかけ軽く混ぜる。

炒め物

