

## 09 エリンギと鶏肉のケチャップ炒め

小麦粉を付ける一手間で、  
鶏むね肉がしっとりと仕上がります。



### 09 主菜



#### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	299
たんぱく質(g)	23.6
脂質(g)	12.2
炭水化物(g)	19.9
食塩相当量(g)	1.9
野菜の量(g)	25

#### 材料

2人分

- 鶏むね肉…………… 1/2枚(120g)
- 小麦粉…………… 大さじ1
- たまねぎ…………… 1/4個(50g)
- エリンギ…………… 2本
- ケチャップ…………… 大さじ3
- オイスターソース… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 顆粒鶏ガラスープ… 小さじ1
- 水…………… 大さじ3
- サラダ油…………… 大さじ1
- 葉ねぎ…………… 適宜

④

#### 作り方

- ① 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにして、小麦粉を付ける。
- ② たまねぎはみじん切り、エリンギは5mm幅の輪切り。
- ③ ④の調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、①を焼く。
- ⑤ ①に火が通ったら、②を加え両面を焼き、③を加えてからめる。
- ⑥ お好みで葉ねぎを散らす。