



とりすき

【作り方】

- ①糸こんにゃくは3cmに切り、白菜は短冊切りにする。
春菊は2cmに切り、白ねぎは斜め切りにする。
人参はいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
- ②鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、砂糖・しょうゆ・糸こんにゃくを加えて炒める。
- ③にんじん・たまねぎを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ④白菜を入れて煮る。
- ⑤みりんを加えて調味し、焼き豆腐・ふを入れ、さらに白ねぎ、春菊を加えて十分に煮る。

【材料】(4人分)

鶏肉	…120g	春菊	…30g
白菜	…240g	人参	…80g
白ねぎ	…30g	焼き豆腐	…120g
たまねぎ	…140g	糸こんにゃく	…40g
ふ	…10g	あぶら	…適量
砂糖	…大さじ1	しょうゆ	…大さじ1.5
水	…20cc	みりん	…小さじ1