



鶏肉としめじのケチャップ炒め

材料 約4人前

鶏モモ肉 200g

ブナしめじ 1パック

玉ねぎ 半分

人参 半分

ピーマン 1個

トマトケチャップ 大さじ4

ウスターソース 小さじ1

酒 小さじ2

砂糖 大さじ1

塩・胡椒 少々

サラダ油 適量



作り方

- 【1】 鶏肉は1口大に、玉ねぎ・人参・ピーマンは食べやすく切る。
- 【2】 しめじは下の部分を切り落とし小分けにする。
- 【3】 フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒め酒をふって蒸し焼きにして取り出す。
- 【4】 同じフライパンで人参玉ねぎを炒め火が通ってから、シメジ・ピーマンを加える。
- 【5】 鶏肉を戻し入れ、 の調味料を加え煮立たせてから、塩・胡椒味で味を調える。

鶏肉はモモ肉を使用しましたが、ムネ肉でもヘルシーでいいと思います。

ムネ肉は少し硬いので、1口大に切る時はそぎ切りにして、食べやすく切って下さい。

最後の調味料をからめる様に煮詰めて下さい。

付け合せはきゅうりをごま油と塩で味付けした、即席漬でした。