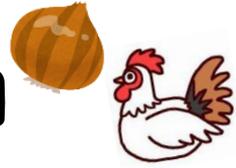


きのこがおいしい季節です♪

☆鶏肉とエリンギの炒め物



【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

・鶏肉	150g
・食塩	ひとつまみ
・玉葱	1/2個
・エリンギ	1パック
・水菜	半束(約80g)
・食塩	小さじ1/2(約3g)
・油	適宜

- ①鶏肉は一口大に切り、食塩で下味をつける。玉葱は薄切り、エリンギは食べやすい大きさに、水菜は2cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱して鶏肉を焼き、食塩(2/3量)を振る。
- ③②が焼けたら、玉葱、エリンギを加えて炒める。
- ④最後に水菜を加えて炒め、残りの食塩で味を調える。



シンプルな味付けで、素材のうまみが味わえます。
メインのおかずにも、副菜にもなり、また、お弁当のおかずにもおすすめです！

献立例

鶏肉とエリンギの炒め物は、
ごはん、サラダや煮物、汁物と組み合わせて！

鶏肉とエリンギの炒め物