

とうみょう とうばんじゃん
豆苗と鶏肉の豆板醤炒め



1人分 180kcal
塩分 0.7g

材 料（2人分）

豆苗	80g	長ねぎ（みじん切り）	5g
鶏もも肉（皮なし）	120g	きくらげ（乾燥）	4枚
塩	少量	豆板醤	小さじ3/4
こしょう	少量	サラダ油	小さじ1/2
酒	大さじ1と1/2	ごま油	小さじ1
鶏卵	1/2個		
酒	大さじ1		
じゃがいも	110g		
サラダ油	小さじ1/2		
こしょう	少量		

とうばんじゃん
～豆板醤のピリ辛で上手に適塩！～

作り方

- ① 豆苗は、根元を切り落とし半分に切って洗い水気を切っておく。きくらげは水につけてもどし、大きいものは2～3つに切る。
- ② 卵はフライパンでさっと炒めて取り出しておく。
- ③ じゃがいもは、5ミリ厚さの薄切にし、水にさらして水気をきる。フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、じゃがいもを両面焼き、こしょうで調味して取り出しておく。
- ④ フライパンに、卵を入れ、酒大さじ1をかけてふたをし、蒸し焼きにして取り出し、一口大に切る。
- ⑤ フライパンを熱し、サラダ油、ごま油を入れ、長ねぎを炒め、さらに豆板醤を加えて炒める。次に④の蒸し鶏と①のきくらげを加えてさっと炒め、①の豆苗、酒大さじ1/2を加えてひと炒めする。
- ⑥ 皿に③のじゃがいもを敷き、⑤の豆苗と鶏肉を盛り、上から卵を飾る。

※テフロンのフライパンを使うと、②～⑤はすべてサッと拭くだけで同じフライパンで作ることができます。