

冷凍ケールを使った

生姜あんかけ



< 材料 >

◎冷凍カットケール … 150g
鶏もも肉 … 120g にんじん … 1/4本
えのき … 100g しめじ … 100g
すりおろし生姜 … 小さじ1 塩 … 少々
片栗粉 … 小さじ2 水 … 1カップ
しょうゆ … 大さじ1 片栗粉 … 小さじ2

< 作り方 >

1. 鶏もも肉は一口大に切り、塩で下味をつけ片栗粉をまぶす。えのき、しめじは石づきを取りきる。にんじんは千切りにしておく。
2. フライパンに油を入れ、鶏もも肉を焼く。
3. にんじんとえのき、しめじ、ケールを加えさっと炒める。水、しょうゆを加え中火で煮立たせる。沸騰したら5分ほど煮込む。
4. 蓋を取り、生姜を加え、水溶き片栗粉を入れて加熱する。とろみがついたら完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社