

# かきまわし

## 【材料 4人分】

・鶏もも肉	40g	A	・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1		・砂糖	大さじ1
・干しいたけ	小1個		・みりん	小さじ1
・にんじん	中1/5本		・和風だしの素	小さじ1
・ごぼう	1/4本		・塩	少々
・板こんにゃく	1/3枚		・水	100ml
・油揚げ	1枚			
・油	適量			
			・ご飯	2合分

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉は1cm角に切り、酒をふっておく。
- ② 干しいたけは水で戻したあと千切りにし、戻し汁を大さじ2にとっておく。
- ③ にんじんは長さ2cmの千切りにする。
- ④ ごぼうは皮をこそげ、細かいさがきにし、酢水(分量外)にさらしたあと、ザルにあけて水気をきる。
- ⑤ 板こんにゃくは長さ2cmの細切りにし、下ゆでしてアクを抜く。
- ⑥ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さ2cmの短冊に切る。
- ⑦ 鍋に油を熱し、鶏もも肉をいため、火が通ったら、干しいたけ・にんじん・ごぼう・こんにゃく・油揚げを入れ、軽くいためる。
- ⑧ Aと干しいたけの戻し汁を加えて、煮汁が少し残る程度に煮詰める。
- ⑨ ご飯に⑧を混ぜ込んで出来上がり。

