

# 福豆たっぷり！鶏肉のオイスターソース炒め



中学校の給食レシピです☆  
節分の行事食で登場しました。  
ぜひご家庭でも作ってみてくだ  
さいね。

## ～材料～（2人分）

鶏もも肉 …200g

下味 { 酒…大さじ1  
片栗粉…大さじ1  
塩・こしょう…少々

### 下処理

鶏肉はひと口大に切り、下味をつけておく。

たまねぎ…2cm角に切る

ピーマン…乱切り

にんじん…いちよう切り

エリンギ…うす切り

しょうが・にんにく…みじん切り

煎り大豆…30g

たまねぎ…1/2個

ピーマン…1個

にんじん…1/3個

エリンギ…1個

しょうが…1かけ

にんにく…1かけ

A { 酒…大さじ1  
オイスターソース…大さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
砂糖…小さじ1  
油…適量

## ～作り方～

- ① フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、下味のついた鶏肉を加え炒める。
- ② 煎り大豆以外の材料を全て加え炒める。
- ③ 調味料Aを加え味が全体に馴染むまで炒める。
- ④ 最後に煎り大豆を加え混ぜ、完成です。