



## かきと手羽元のオイスターソース炒め



### 材料(3人分)

- 鶏手羽元…300g(5本くらい)
- A〔● 塩…2g ● 小麦粉…大さじ1〕
- 加熱用かき…100g(6~7粒)
- にんにく スライス…1片分
- B〔● 水…100cc
- 中華スープ、ガラスープ
- 顆粒…小さじ1(3g)
- なばな(又は小松菜、ほうれん草)…1/2束(90g) 3~4cmに切る
- 長ねぎ…40g 斜め切り
- C〔● オイスターソース…大さじ1〕
- 水…大さじ2
- D〔● 片栗粉…小さじ1 ● 水…大さじ1〕

① 手羽元に①を振っておきます。フライパンに油大さじ1(分量外)ひいて、手羽元の表面に焼き色が付くよう中火で表裏焼きます。にんにくスライスを加え色付いたら、かきを加え②を注ぎふたをして弱めの中火で煮ます。途中で手羽元をひっくり返し、水気がなくなるまでふたをした状態でしっかり火を通します。(火が通っていなかったら水を足して火を通してください。)



② 水気とんだら長ねぎ、なばなを加え③をまわしかけ、ふたをして野菜がしんなりするまで待ちます。



③ しんなりしたら④の水溶き片栗粉を加え全体を混ぜてとろみが付いたら完成です。



栄養量

・エネルギー…182kcal ・脂 質…9.9g ・ビタミンA…106μgRAE ・食物繊維…1.6g  
 ・たんぱく質…17.5g ・炭水化物…9.4g ・ビタミンC…38mg ・食塩相当量…2.4g