

材料

(3人分)

切りたんぽ… 3本
 鶏もも肉…100g
 ハクサイ…1/8個
 タケノコ水煮…1/2本
 ニンジン…1/3本
 キクラゲ…60g
 チンゲンサイ…1本
 むきエビ…6尾
 ショウガスライス…3枚
 タカノツメ…1本
 水溶き片栗粉…適宜
 ごま油…小さじ1
 サラダ油…大さじ3
 塩・こしょう…適宜
 スープ
 水…360ml
 鶏がらスープ…小さじ1
 塩…2g
 しょうゆ…大さじ1
 料理酒…大さじ2



作り方

- (1) 切りたんぽは斜めに4つ切りにしてサラダ油（分量外）でカリカリに素揚げし、鶏もも肉は薄切り、ハクサイはざく切り、タケノコ水煮は縦に薄切り、ニンジンは短冊切り、キクラゲは細切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- (2) スープの材料を鍋で沸かしておく。
- (3) 中華鍋にサラダ油大さじ3を入れ、ショウガスライス、タカノツメ、鶏もも肉を中火で炒める。順にハクサイ、ニンジン、チンゲンサイ、タケノコを入れ、強火で炒め、軽く塩・こしょうを振る。
- (4) (3) に (2) を注ぎ、むきエビ、キクラゲを入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- (5) 器に揚げた切りたんぽをのせ、上から (4) をかけ出来上がり。