

# ひじきと鶏のバルサミコ風



## 材 料 (4人分)

- ・ ひじき 20g
- ・ 鶏もも肉 400g
- ・ しめじ 200g
- ・ れんこん 100g
- ・ 長ネギ 1/2 本
- ・ パプリカ(赤・黄) 少々
- ・ はちみつ 少々

### <調味料 A>

- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 酒 大さじ 2
- ・ マヨネーズ 大さじ 1
- ・ しょうゆ 小さじ 1
- ・ 練りからし 小さじ 1

### <炒める調味料>

- ・ 白ワイン 大さじ 2
- ・ 片栗粉 適量
- ・ オリーブオイル 適量

### <調味料 B>

- ・ 醤油 大さじ 2
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ バルサミコ酢 大さじ 1
- ・ ハーブ塩 少々

## 作り方

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味を付ける。
2. れんこんは薄くスライス、長ネギは斜め切りにする。
3. ひじきは30分以上水に浸し、水気を切っておく。
4. 鶏肉に片栗粉をまぶし、フライパンで焼き、両面焼けたら取り出す。
5. しめじ、れんこん、ひじきを炒め、火が通ったら鶏肉を加え、Bの調味料を合わせ入れる。最後に長ネギを入れ、軽く炒めて器に盛る。
6. パプリカを小さく切り、はちみつを加え、焼き網の上に載せる。