

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、 4 の上に載せる。