鶏肉のオイスターソース煮

＜材料＞　子ども４人分

	鶏もも肉	１２０ｇ
	じゃが芋	中１個
	いんげん	３０ｇ
	にんにく	ひとかけ
	しょうが	ひとかけ
	油	適量
Ａ	オイスターソース	大さじ１
Ａ	砂糖	小さじ１／２
Ａ	酒	小さじ１／２
Ａ	水	２８０ｃｃ
	ごま油	小さじ１

（作り方）

① 鶏肉は一口大、じゃが芋は皮をむいて乱切り、いんげんは３ｃｍの長さに切る。にんにく・しょうがはすりおろしておく。

② じゃが芋、いんげんは茹でておく。

③ フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出たら、鶏肉に火が通るまで炒める。

④ ③にじゃが芋といんげんを加え、さっと炒める。

⑤ ④にＡを入れ、煮詰める。

⑥ 最後にごま油を回しかける。