



深みのある「あん」が美味・とろみをつけて**ミセルグルカン®**を摂取

鶏肉と野菜の中華あんかけ丼

材料 1人分[516kcal、塩分 1.6g]

ごはん……………お茶碗1杯分
 鶏もも肉……………60g
 なす……………1/2本
 ピーマン……………1個
 生しいたけ……………1枚
 ごま油……………大さじ1/2
ミセルグルカン®……………1袋
 A { 味噌……………大さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/2
 酒……………大さじ1/2
 砂糖……………小さじ1
 鷹の爪……………1/3本(輪切り)
 片栗粉……………大さじ1/2
 水……………大さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大、
なす、ピーマンは2cmの角切り、
生しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。
- ② ①をごま油で炒め、火が通ったら
あらかじめ合わせておいた
Aの調味料と**ミセルグルカン®**を入れる。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 丼にごはんを盛り③をかける。