

# 中島菜と鶏肉のいしる炒め

## 材 料 4人分

中島菜	2束
鶏もも肉 (下味用)	1枚
塩・コショウ	適宜
酒	大さじ1
ニンニク	1かけ
食用油	大さじ1
いしる	大さじ2
コショウ	少々



## 作り方

- 1・中島菜はしっかりと洗って3cm長さに切る。  
鶏肉は小さめの一口大に切り、塩・コショウと酒で下味を付けておく。  
ニンニクはみじん切りにする。
- 2・フライパンを熱し食用油を入れ、ニンニクを炒めて香りが出たら、鶏肉も炒める。  
火が通ったら中島菜も加えて炒め合わせる。水気が出たらいったんそれを捨てる。  
いしるで調味し、コショウで仕上げる。