

**材料 4人分**

鶏もも肉	1枚
冷凍ミックス野菜	1袋
水	400cc
シマヤだしの素	小さじ1
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ3

調理時間 30分**作り方**

1. 鶏肉は一口大に切ります。
鍋に水とシマヤだしの素を入れて火にかけます。
2. フライパンに油を熱して鶏肉を炒めて1.の鍋に入れます。
3. 冷凍のミックス野菜は袋から出して、そのまま炒めて1.の鍋に入れます。
4. 1.が沸騰したら火を弱めて、砂糖とみりんを加えて、落としぶたをして10分煮ます。(しょうゆはまだ入れません)
5. アクと油を取りながら、こいくちしょうゆを加えます。10分煮ます。



アドバイス

◎冷凍ミックス野菜は、野菜がたくさん入っていて切っているので、そのまま使えて便利です。