

粉末緑茶で簡単レシピ！「キノコと鶏胸肉のお茶ソース炒め」



● 材料

しめじ	2分の1株
エリンギ	1本
鶏胸肉	適量
ニンニク	1片
オリーブオイル	小さじ1
粉末緑茶	小さじ4分の1
塩	小さじ4分の1
黒コショウ	適量
水	大さじ1

※水の代わりにお酒でもいいですが甘くなります。

キノコ類と鶏肉を、オリーブオイルとニンニクで炒め、塩コショウと粉末緑茶で味付けした、キノコと鶏胸肉のお茶ソース炒め。お茶の渋みがアクセントになった、見た目にも斬新で一味違う、美味しいキノコの炒め物が作れます。

● 作り方 ※ホームページでもご覧いただけます。「いいお茶」と検索してみてください。

1. しめじは石づきを取りほぐします。エリンギは三等分に切って食べやすい大きさに切ります。鶏胸肉も食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたニンニクを入れ、香りが立ってきたら鶏胸肉を入れて炒めます。(弱火)
3. 鶏胸肉の色が変わってきたら、しめじとエリンギを入れ、塩を振ってさらに炒めます。(強火)
4. しめじとエリンギがしんなりして焼き色がついたら、水、粉末緑茶を入れてよく混ぜて炒めます。
5. 最後に黒コショウを振ってお皿に盛りつけて完成です。

キノコ類はしめじとエリンギを使っていますが、舞茸やエノキなど違うキノコ類でも同じように美味しく作れます。鶏肉は脂の少ないもののほうが味がよくなります。



オリーブオイルとニンニクとお茶の渋みの相性はとてもよく、粉末緑茶を入れるだけで一味違う、美味しいキノコ炒めが作れます。お茶ソースの緑色が見た目にも斬新。作り方は簡単ですので、ぜひ一度お試しください。