



## 4/11 (水) 春野菜の香り炒め (YUMIKOさん)

(材料 2 人分)

新じゃがいも：小 1 個

鶏むね肉：100g

A { 酒・濃口醤油：各小さじ1  
生姜汁：小さじ1

片栗粉：大さじ1

ゆでたけのこ：50g

新たまねぎ：小 1/2 個

赤・黄パプリカ：各 1/6 個

にんじん：1/4 本

スナップエンドウ：6 個

サラダ油：適量

お湯：50ml

チョークープレミアムドレッシングゆず：適量

黒こしょう：少々

- ① ジャがいもは良く洗って、皮つきのまま短冊切りにする。たけのこ・パプリカ・にんじんも同様の短冊切りにして、たまねぎは5mm幅に切り、スナップエンドウは筋を取る。
- ② 鶏肉は野菜と同じ位の細切りにして、A をもみ込み、最後に片栗粉をもみ込む。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて、火が通ったら硬くならないように一度取り出しておく。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を足し、①の野菜をサッと炒め合わせて、お湯を回しかけ、水分を飛ばしながら強火で炒める。(火の通りが早くなるので、すばやく、色よく炒め上げることができる。)
- ④ ③のフライパンの水分が無くなったら、②の鶏肉を戻し、ドレッシングを回し入れて、サッと振り炒めたら、器に盛り、黒こしょうをふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。