



5/10(金) スパイシーモヤピーCHICKEN (YUMIKO さん)

(材料作りやすい分量)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

ピーマン：2個

鶏むね肉：200g

酒：小さじ1

生姜汁：小さじ1

A 濃口醤油：小さじ1

ごま油：小さじ1

塩・こしょう：少々

片栗粉：大さじ2程

(スパイシーソース)

B ガラムマサラ：小さじ1

オイスターソース：大さじ1

塩・こしょう：少々

- ① ピーマンは縦5mm幅の千切りにして、鶏肉は皮を取り除き、長さはもやしと同じくらいの長さで、5mm幅の細切りにする。
- ② ①の鶏肉をボウルに入れ、Aを加えてもみ込み、下味をつける。
- ③ ②の鶏肉に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れて表面がカリッとするまで揚げ焼きし、一旦取り出す。
- ④ ボウルにBを合わせておく。
- ⑤ ③のフライパンの油をサッとふき取って、強火で熱し、もやしと①のピーマンを入れて、20秒程炒めたら、③の鶏肉を戻し入れ、④を加えて炒め合わせ、最後に塩・こしょうで味を調べて、器に盛る。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。