

「黒酢炒めソース」を使ったレシピ

●鶏肉の黒酢炒め

【約2~3人則】
●鶏もも肉 ·······250g
●タマネギ(中)·1/2個(約100g)
●ナス······1/3本(約40g)
●レンコン約40g
●ニンジン 約40g
●ピーマン·····1個
●黒酢炒めソース1袋

【下味調味料】

うすくち醤油・酒各 ・・・・・・・・ 大さじ1

【下ごしらえ】

- ●鶏もも肉は一口大(約15g)にカットし下 味調味料を混ぜ込み、30分くらい置く。
- ●ニンジン、レンコンは5gの乱切りにカット し下茹でする。
- ◆ナス、ピーマンは5gの角切り、タマネギ は一口大にカットする。

【調理】

- ●鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ❷ナスは1分間、タマネギと下茹でした ニンジン、レンコンを30秒間素揚げす る。ピーマンはサッと素揚げする。
 - ₃揚げた材料と黒酢炒めソースを手鍋 に入れて、中火でからめる。

《魚にもピッタリ》

※鶏肉の代わりに、白身魚やさばなどの 魚を使ってもおいしくいただけます。









株式会社フードプラス・ホールディングス