



写真はイメージです

「黒酢炒めソース」を使ったレシピ

●鶏肉の黒酢炒め

【約2〜3人前】

- 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】

- ①鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ②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。



ごはんの味付けの要約が
おいしい宝倉亭。



株式会社 フードプラス・ホールディングス