

KUMAMOTO

TOYOPEP ~No. 107~

POPPIN' カラフルレシピ

秋の野菜を楽しむ recipe

チンゲン菜と鶏肉の

麻辣炒め
マラー

◎ 材料 (2人分)

◎ チンゲン菜 200グラム (1株)

◎ 鶏もも肉 200グラム

◎ 赤とうがらし 6本

◎ ラー油 大さじ1

◎ しょうゆ 大さじ1

◎ 酢 小さじ1

◎ 酒 小さじ1

◎ さとう 小さじ $\frac{1}{2}$

①

★ つくり方 ★

1. 鶏肉は、1cm幅と5cmの長さに切る。チンゲン菜は軸と葉に切り分け、葉は、ざく切り。軸は、八割りにする
2. ボウルに①を入れて混ぜる
3. フライパンに赤とうがらし、ラー油を入れ中火で熱し、香りが立ってきたら、鶏肉を加えて3~4分炒める
4. ③にチンゲン菜を加えて、さらに、1分炒め、②をまわし入れ、さっと炒める