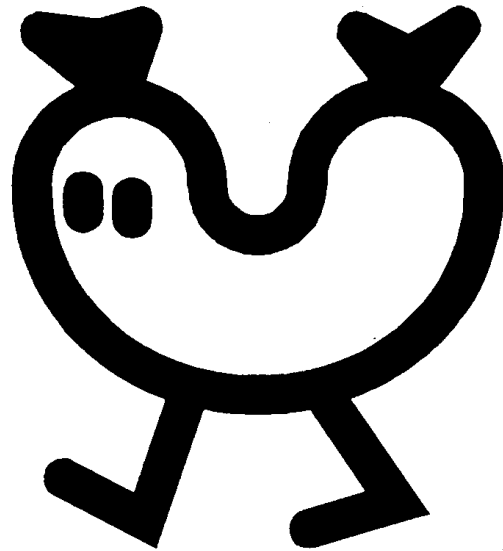


鶏肉の炒め物

材料(4人分)

- ・ とり胸肉 200g
- ・ 卵(白身) 1個
- ・ たけのこ 250g
- ・ にんじん 50g
- ・ 赤ピーマン、青ピーマン 各1個
- ・ ねぎ 1/4本
- ・ にんにく 1片
- ・ しょうが 少々
- ・ 片栗粉 少々
- ・ 酒 少々
- ・ 胡椒 少々
- ・ 味の素 少々



作り方

- 1 とり肉を一口大に切る。
- 2 ピーマン、にんじん、たけのこは大きさをそろえて切る。ねぎ、しょうがは細く千切りする。
- 3 卵1個分の白身と片栗粉をよく混ぜ、鶏肉を入れて混ぜる。
- 4 160℃ぐらいの油でとり肉を揚げる。野菜も揚げ、油通しする。
- 5 フライパンに油を少し入れ、ねぎ、しょうがを炒め、とり肉を入れ、野菜を加え炒める。
- 6 塩、胡椒、お酒、味の素で味を調える。