

料理名 鶏肉の甘辛炒め

4人分

調理時間 約20分



作り方

1. ○印の野菜はみじん切りにする。
2. 玉ねぎは角切りにする。
3. ピーマン、赤ピーマンは小さめの角切りにする。
4. 鍋に油を入れ、1の野菜を入れて火にかけ、香りを出す。
5. にんにく、しょうがの香りが出てきたら、鶏肉を入れ、◆の調味料も加えてこげないように炒める。
6. 5に鶏肉を入れて炒め、完全に火が通ったら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。しんなりしたらピーマンと赤ピーマンも加える。
7. 6に◎印の調味料を加えてさらに炒め、味をみて火をとめる。

材料(4人分)

鶏もも肉	200g
◆ 酒	大さじ1
◆ しょうゆ	小さじ2
○ トーバンジャン	小さじ1
○ にんにく(みじん切り)	小さじ1
○ しょうが(みじん切り)	小さじ1
油	大さじ1
ピーマン	1個
赤ピーマン	1/2個
たまねぎ	1個
◎ みそ(赤だしみそでもよい)	大さじ1
◎ さとう	小さじ2
◎ しょうゆ	小さじ2
◎ りんご(すりおろす)	1/2個分

♡ 鶏肉と野菜を順番に炒めていくだけの簡単料理ですが、味付けにみそやすりおろしたりんごを加えることで、ひと味違った仕上がりになります！

● 材料を切る



11月29日の給食



ご飯・牛乳
鶏肉の甘辛炒め・源助大根のおでん

●ねぎ、にんにくの香りを出す



● 鶏肉に豆板醤を加えて炒める



● 野菜を加えてさらに炒める。

できあがり!