



4/15 (金)

和風野菜の甘酢炒め

(加藤 奈美さん)

(材料2人分)

和風野菜ミックス (冷凍) : 1 袋

鶏もも肉 : 150 g

ごま油 : 小さじ2

(合わせ調味料)

A {
 チョーコー醤油
 超特選むらさき : 大さじ1・1/2
 砂糖 : 大さじ1・1/2
 酢 : 大さじ1・1/2

(仕上げ)

いりごま : 適量

- ① 野菜ミックスの中からいんげんのみを取り出し、解凍しておく。残りの野菜は半解凍状態にする。鶏肉は野菜より1 cmくらい大きめに切っておく。Aは合わせておく。
- ② フライパンにごま油をひき、①の鶏肉を加えて火をつけ、焼き目がつくまで炒める。
- ③ ③のフライパンの鶏肉に焼き目がついたら、①の半解凍した野菜ミックスを加えて炒め合わせ、ふたをして中火弱で4~5分火を通す。
- ④ ③のフライパンの蓋を開け、Aを加えて、全体にからむように炒め合わせる。この時野菜ミックスから水分が出ていたら調味料と合わせて水分が無くなるまで炒める。
- ⑤ ④のフライパンの水分が無くなってきたら、酢と①のいんげんを加えて炒め、汁気が無くなったら、器に盛り、いりごまをかける。