

～paprikaと鶏肉の甘酢炒め～



-材料 (2人分) -

パプリカ (赤・黄・オレンジ)	各1/2個		
鶏もも肉	1枚		
わけぎ (小口ねぎ)	適量	A	ケチャップ 大さじ1.5 酢 大さじ2 醤油 小さじ2 砂糖 小さじ2 酒 大さじ2
ごま油	大さじ2		
片栗粉	適量		
塩・こしょう	各適量		

-作り方-

- 1) パプリカは一口大に切っておく。
- 2) 鶏ももは一口大に切り、軽く塩・こしょうをして、片栗粉をまぶす。
- 3) フライパンにごま油をひき、1を皮目から炒め、2を加えてさらに炒める。
- 4) Aををよく混ぜ合わせ、3に加えてとろみがつくまで絡め、塩・こしょうで味を調える。
- 5) お皿に盛り、わけぎの小口切りを散らす。

～Swan dream group～

株式会社 スワンドリーム

株式会社 I LOVE ファーム登米

リッチフィールド栗原 株式会社



Tel 0228-59-2280