



## 鶏肉の大豆炒め



新商品 味の素クックドゥ「炒ソース」を使用!



### 材 料 (4人分)

蒸し大豆	100g
鶏もも肉	250g
ピーマン	1個
カラーピーマン	1個
しょうが(チューブ可)	10g(約大さじ1)
ニンニク(チューブ可)	1片(小さじ1)
水	大さじ3
クックドゥ「炒ソース」	大さじ3
油	適量
<b>【A】</b>	
片栗粉	大さじ2
料理酒	大さじ1
塩	小さじ1/2

### 作 り 方 (調理時間 約25分)

- ① 鶏肉を一口大に切り、ポリ袋に入れ【A】を加え、軽く揉んでなじませる。
- ② ピーマンをそれぞれ2cm角に、しょうがとニンニクはみじん切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンに油を引き、しょうがとニンニクを入れ、香りが立ったら鶏肉を加え軽く炒める。その後、水を加えて中まで火が通るようにフタをし、蒸し焼きにする。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、②、大豆、「炒ソース」を加え、炒め合わせる。全体に味がなじんだら火を止め、器に盛りつけて完成。