

鶏とピーマンの中華炒め

青椒丁鶏 (チンジャオダイティン)

◆材料：4人分

鶏モモ肉・・・大1枚(300g)

(A) 塩、こしょう・・・少々

(A) 酒・・・大さじ1/2

(A) しょうゆ・・・小さじ1

(A) 片栗粉・・・大さじ1

ねぎ・・・1本

ピーマン・・・4個

パプリカ・・・1個

サラダ油・・・小さじ1

(B) 水・・・大さじ3

(B) しょうゆ・・・大さじ1と1/2

(B) 砂糖、酢、酒、みりん・・・各大さじ1

(B) 片栗粉・・・小さじ2



◆作り方

1. 鶏モモ肉は筋と脂肪を取り除き、2cm角に切って(A)を上から順にもみ込む。
2. ねぎは1cm幅のぶつ切り、ピーマンとパプリカは2cm角に切る。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の皮目を下にして入れる。
4. こんがりと焼き色がついたらひっくり返し、反対側の焼き色がついたら2を入れて炒める。
5. 全体に火が通ったら(B)を加え、全体に火が通るまで炒め合わせる。