青じそをたっぷり使った ☆鶏ささみの中華炒め



【 材料 】大人2人分、こども1人分 【 作り方 】

鶏ささみ 5本(300g)

·酒 大さじ1

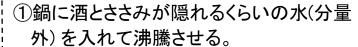
- 玉葱 中1/2個

•人参 大1/3本

青じそ 10枚

・ごま油 小さじ1

・中華スープの素 大さじ1 (顆粒)



¦ ②火を止めてささみを入れ、蓋をして ¦ 15分間置いておく。

(※ささみが柔らかく仕上がります)

- ③玉葱、人参、青じそは細切りにする。
- ④フライパンにごま油をひき、玉葱と人参を炒める。野菜に十分火が通ったら火を止める。
- ⑤ささみを鍋から取り出し、少し冷まして から手で裂く。
- ⑥④に⑤と中華スープの素、青じそと



€使用してもよいです◎

★青じそを加えることで他の具の味を引き立ててくれます。

献立例

鶏ささみの中華炒め は**〈主菜〉兼〈副菜〉**なので ごはん等の主食、汁物を組み合わせて!