

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)
- ・青じそ(白) 小さじ1



- ①鍋に酒とささみが隠れるくらいの水(分量外)を入れて沸騰させる。
- 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！