



ハッピーレシピ辞典



「ハッピー料理教室 日の出みりん (キング醸造) 2014年3月16日より」

鶏のささみの甘酢炒め ハッピー料理教室



- 1 ささみを斜めに3切りに切り、下味をつけておく。(約10分) 片栗粉を全体にまぶし焼いておく。
- 2 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 3 なべに水500cc+塩小さじ1を入れ、沸騰させて2の野菜をさっと茹で、ざるにあげておく。
- 4 フライパンに〈A〉の調味料を入れ、沸騰したら1と3を入れて、全体を絡める。最後に水溶き片栗粉を回し入れて出来上がり。

🍴 材料(4人分)

ささみ	400g (6~8本)
玉ねぎ	100g (小1個)
ピーマン	2個
赤パプリカ	50g (1/2個)
黄パプリカ	50g (1/2個)
片栗粉	適量
油	適量
水溶き片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1
▼下味▼	
しょうがしぼり汁	小さじ2
醤油	小さじ2
日の出料理酒	大さじ1
▼A▼	
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
日の出新味料	50cc

🍴 レシピで使用している商品のご紹介

