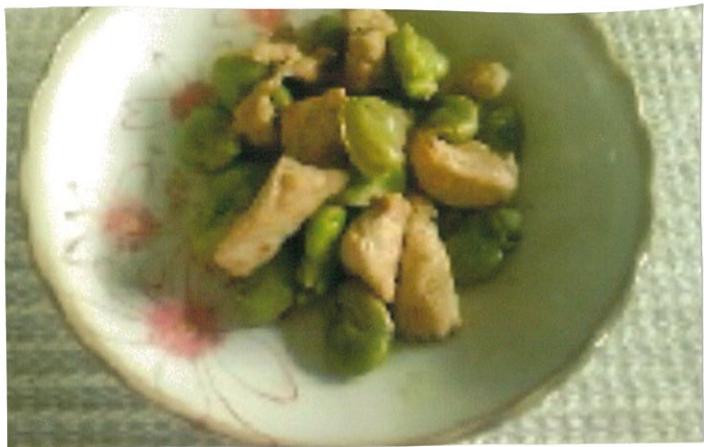


そら豆とささみの塩炒め



材料 (4人分)

そら豆 (さやから出したもの) ... 200g
ささみ 4枚
しょうが 薄切り (かけ分)
サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1
酒 大さじ1
鶏がらスープ (鶏がらスープの素 小さじ1/2 + 湯 50cc)

(ほくほくしたそら豆の食感と
彩りを楽しんでみて下さい！
すごく美味しいかってです。)

桑田

作り方

- ① ささみは筋をとり、ささみを薄切りにする。そら豆はさやから出して熱湯で
かたためにゆでて皮をよく。
- ② フライパンを弱火にかけ、サラダ油をひく。しょうがを炒め、油に香りが乗ったら
取り出す。強火にして、ささみを色が変わらまるまで炒めて塩と酒を加える。
そら豆を加えてさらに炒める。
- ③ 鶏がらスープを加えて汁気がなくなるまで炒め煮する。