

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 $\frac{1}{2}$ + 湯 50cc)

作り方

- ① ささみは筋をとり、そぎ切りにする。そら豆はさやから出して熱湯でかためにゆでて皮をむく。
- ② フライパンを弱火にかけ、サラダ油をひく。しょうがを火炒め、油に香りが移ったら取り出す。強火にして、ささみを色が変わ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火炒め煮する。

(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！
すごく美味しかったです 😊

桑田