

新じゃがとセロリ、鶏肉の中華炒め



材料：（2人分）

新じゃが・・・3個（たわしなどでこすり洗いし、太めの千切りにする）

セロリ・・・1/2本（軸は筋をとって斜めうす切り、葉はざく切り）
└ 塩・こしょう（白）...各少々

鶏むね肉・・・1枚（新じゃがにあわせて細切りにする）
└ 塩・こしょう（白）・酒...各少々

サラダ油・・・大さじ1と1/2

A
└ 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
水・・・1/4カップ
しょうゆ・・・小さじ1/2
片栗粉・・・小さじ1

調理時間：約10分

エネルギー（1人分）：385kcal

ひとことアドバイス：

材料をきちんと準備し、強火でさっと手ばやく炒めるようにしましょう。

作り方：

1. サラダ油の半量で新じゃがとセロリを炒めて、新じゃがが透き通ったら、塩・こしょうをふり、取り出す。
2. 同じフライパンに残りの油を熱し、塩・こしょう・酒をふった鶏肉を加えて炒める。
3. 鶏肉の色が白っぽくなったなら、1、セロリの葉を加え、さっと炒め、Aを加え、とろみがつくまで炒める。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）