

竹ちゃんのおすすめ料理

(4 月)

つくってみてね!

【料理名】 鶏肉とたけのこの炒め物

【コメント】



竹原市の^{こぶき}小吹地区には、美しい竹林が広がっており、その中で育ったたけのこは、県外にも出荷され、良質で味が良いと評判です。

旬のたけのこを炒め物にしてあじわってください。

作ってみませんか! ?

食品名	分量(4人分)	作り方
鶏肉	200g	① たけのこはうす切りにし、砂糖、しょうゆで下味をつける。 ② 油を熱して、鶏肉入れて酒をふり入れて炒める。 ③ 鶏肉に火が通ったら、せん切りにしたにんじんとピーマンを加えて炒め、塩・こしょうで調味して、①のたけのこを加えて仕上げる。
酒	小さじ1	
ゆでたけのこ	100g	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ 2/3	
にんじん	50g	
ピーマン	50g	
塩	小さじ 1/4	
こしょう	少々	
油	適量	