

調理時間

約**30**分

● **棒棒鶏(バンバンジー)**  
ビーフン入り酸辣湯



アレルギー物質を含む食品

棒棒鶏ソース …… 小麦

卵 …… 卵

**棒棒鶏 [バンバンジー]**

- ① 鶏肉は厚みを均一にして耐熱器にのせ、**A**を振ってラップをかけ、電子レンジで加熱し（目安として160g 約3分30秒）、細かく裂く。
- ② トマト、胡瓜は食べやすく切り、グリーンリーフはちぎる。
- ③ ①、②を盛り、棒棒鶏ソースをかける。

材料 2人用 3人用 4人用

若鶏ムネ肉	160g	240g	320g
酒	大1	大1 1/2	大2
塩	少々	少々	少々
トマト	小1コ	1コ	小2コ
胡瓜	2/3本	1本	1 1/3本
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量	適量
棒棒鶏ソース	2袋	3袋	4袋

**ビーフン入り酸辣湯 [サンラータン]**

- ① 鍋に**B**、大根を入れて煮立て、豚肉、小大豆もやし、ビーフンを加えて約4分煮る。
- ② 火が通ったら、**C**で調味し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れ、ラー油（お好みで加減）をかける。

材料 2人用 3人用 4人用

豚コマ	80g	120g	160g
ビーフン	20g	30g	40g
小大豆もやし	100g	150g	200g
カット大根(いちょう切り)	100g	150g	200g
水	400ml	600ml	800ml
B 鶏がらスープの素	大2/3	大1	大1 1/3
酒	大1/2	大2/3	大1
酢	大1	大1 1/2	大2
C しょうゆ	小2/3	小1	小1 1/3
こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大1/2	大2/3	大1
卵	2/3コ	1コ	2コ
ラー油	少々	少々	少々