

調理時間

約30分

● 棒々鶏「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

棒々鶏ソース ……小麦

卵 ……卵

棒々鶏【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、棒々鶏ソースをかける。

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
棒々鶏ソース	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