

調理時間

約**35**分

● ● ●  
**鶏肉と野菜の  
 黒酢ソース**  
 ● ● ●  
 春雨スープ  
 胡瓜ともやしのナムル



アレルギー物質を含む食品

黒酢ソース ……小麦

ポークハム ……乳成分・卵

**鶏肉と野菜の黒酢ソース**

- ① 鶏肉は **A** をもみ込む。
- ② なす、パプリカ、ピーマンは乱切りにする。
- ③ フライパンに **C** の油を熱してなすを炒め、取り出す。
- ④ **B** の油を足して、片栗粉をまぶした鶏肉を焼き、焼き色がついたらパプリカ、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ 火が通ったら、③を戻し入れ、ソースを加えてからめる。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏ムネ肉（一口カット）	160g	240g	320g
〔酒〕	大 1/2	大 2/3	大 1
<b>A</b> 〔塩〕	少々	少々	少々
片栗粉	適量	適量	適量
パプリカ（赤）	2/3コ	1コ	1 1/3コ
ピーマン	2/3コ	1コ	1 1/3コ
<b>B</b> 〔油〕	小 2/3	小 1	小 1 1/3
なす	1本	1 1/2本	2本
<b>C</b> 〔油〕	大 2/3	大 1	大 1 1/3
黒酢ソース	1 1/3袋	2袋	2 2/3袋

**春雨スープ**

- ① ハムは短冊切りにする。
- ② 鍋に **D** を煮立て、①、玉葱、人参、春雨を入れて約4分煮、**E**調味する。

材料	2人用	3人用	4人用
ポークハム	2枚	3枚	4枚
春雨	20g	30g	40g
カット玉葱（スライス）	80g	120g	160g
カット人参（いちょう切り）	30g	40g	60g
〔水〕	400ml	600ml	800ml
<b>D</b> 〔鶏がらスープの素〕	大 2/3	大 1	大 1 1/3
〔酒〕	小 1	大 1/2	小 2
<b>E</b> しょうゆ	小 1	大 1/2	小 2
〔こしょう〕	少々	少々	少々

**胡瓜ともやしのナムル**

- ① もやしは軽く洗ってラップで包み、電子レンジで加熱し（目安として100g約1分30秒）、水気をきる。胡瓜は細切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ①を **F** である。

材料	2人用	3人用	4人用
もやし	100g	150g	200g
胡瓜	2/3本	1本	1 1/3本
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
〔塩〕	小 1/4	小 1/3	小 1/2
<b>F</b> 〔ごま油〕	小 1	大 1/2	小 2