

パイナップル入り エスニック焼きそば



パイナップル入りエスニック焼きそば

[材 料 (2人分)]

鶏もも肉	100g
ちんげん菜	3枚
パイナップル	150g
もやし	1袋
にんにく	1片
中華麺 (蒸し)	2玉
桜えび	大きじ2
青椒肉絲用	1箱
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	適量

[つくり方] 調理時間:約20分

1. 鶏肉はひと口大の薄いそぎ切り、ちんげん菜は葉と茎に分けて葉は3cm幅、茎は縦半分、パイナップルは一口大に切る。
にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒めたら、鶏肉、パイナップル、ちんげん菜の茎、もやし、ちんげん菜の葉の順に加えて炒める。
3. 2に中華麺と桜えびを入れて炒めあわせ、青椒肉絲用を加えて軽く炒め、仕上げにしょうゆを加えてさっとあえる。

使った商品はこちら



FOOD

青椒肉絲用

オイスターソースでコクをだし、
素材の味をいかしたご飯がすすむ
味付けです。化学調味料不使用。