

鶏と長ねぎの炒め物



材 料 (2人分)	鶏もも肉……………1/2枚
	長ねぎ……………1本
	高砂の峰……………大さじ2
	塩……………小さじ1弱
	サラダ油……………適宜

作り方

- ① 下ごしらえで、鶏肉に高砂の峰を^{*}スプレーして塩、胡椒しておく。(40分位)
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに、長ねぎは2cm長さに切る。
- ③ フライパンに油をひいて鶏もも肉を炒め、鶏肉の表面にこげ目が出てきたら、長ねぎを加える。
- ④ 長ねぎの表面に焦げ目がつくほど炒めたら高砂の峰を入れ、塩で味を調える。

*P1/ースプレーによる高砂の峰の活用法— 参照

ゴーヤーの味噌炒め



材 料	豚こま切れ肉……………100g	味噌……………大さじ1
	ゴーヤー……………1本	醤油……………小さじ1
	卵……………(L)2個	サラダ油……………適宜
	ニンニク……………1かけ	
	高砂の峰……………大さじ4	

作り方

- ① ゴーヤーは種を取って薄切り、ニンニクはみじん切りに切る。
- ② 卵は割って溶く。
- ③ フライパンに油を熱してニンニクを炒め、香りが立ったら豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらゴーヤーを入れ、ゴーヤーに油がまわったら高砂の峰を入れる。
- ⑤ ④をひと炒めしたら醤油、味噌を入れ、全体に味噌が行き渡ったら卵を加える。
- ⑥ 卵をまぜ合わせて火を通す。

※にがみの苦手な方はゴーヤーを湯引きしてから調理してください。