

鶏皮炒め



材 料

- 鶏皮……………1枚分
- 高砂の峰……………大さじ4
- 砂糖……………小さじ1
- 醤油……………大さじ1
- サラダ油……………適宜

作 り 方

- ①鶏皮に高砂の峰をスプレーして30分程度置く。
- ②鶏皮はさいの目に切る。
- ③フライパンに鶏皮を入れ、弱火にかけて鶏皮の脂分を出す。
- ④脂が出てきたら強火にし、表面にこげ色がついてきたら高砂の峰と砂糖を加える。
- ⑤水気がなくなってきたら醤油を加え、全体をよく絡ませる。

*P1／ースプレーによる高砂の峰の活用法ー 参照

ジャガイモの炒め物



材 料 (2人分)

- ジャガイモ……………3個
- 高砂の峰……………大さじ2
- バター……………3.5g
- 塩……………小さじ1弱
- サラダ油……………適宜

作 り 方

- ①ジャガイモは皮をむいて太めのせん切りにし、水にさらす。
- ②フライパンに油を熱し、水気を切った①を炒める。
- ③ジャガイモが透明になってきたら高砂の峰を入れ、ジャガイモに火が通ったら塩をし、バターを加える。
- ④バターが溶けたら火を止める。



この炒めものは、取りあえずの一品に最適。

ビールのお供に是非！