

「ブッチーニ」と 鶏肉の中華辛味炒め

カボチャのレシピ



甘辛くてご飯のすすむボリュームおかず

材料（2人分）

「ブッチーニ」カボチャ……………1個
鶏肉……………200g
ピーマン……………3個
ニンニク（みじん切り）……………小さじ1
ショウガ（みじん切り）……………小さじ1
A（酒、しょうゆ……………各小さじ1
塩、コショウ……………少々
B（酒、しょうゆ……………各小さじ2
鶏がらスープ……………50cc
豆板醤……………小さじ1/2
水溶き片栗粉……………少々
サラダ油……………大さじ1

作り方

- 1 「ブッチーニ」は電子レンジ（600w）で3分加熱し、くし形に切ります。鶏肉とピーマンは一口大に切り、鶏肉にはAをなじませて下味をつけておきます。
- 2 フライパンにサラダ油（大さじ2、分量外）を熱し、鶏肉を炒めて軽く焼き色がついたら一度取り出します。油を変えて、「ブッチーニ」も軽く焼き色がつくまで炒め、取り出します。
- 3 フライパンの油をペーパーで拭き取り、サラダ油、ニンニク、ショウガを入れて火にかけます。よい香りがしてきたら豆板醤を加えて炒めます。
- 4 取り出しておいた「ブッチーニ」、鶏肉と、ピーマンを加えて炒め、Bを加えて炒め合わせます。
- 5 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。

ワンポイント

鶏がらスープは、50ccの水に鶏がらスープの素（顆粒）小さじ1/3を溶かしたもので代用できます。