

春キャベツと鶏手羽先のピリカラ炒め(4人分)

●材料●

春キャベツ	半玉	白醤油	……………	大さじ2
青ネギ	…………… 2本	ラー油	……………	小さじ1
鶏手羽先	…………… 500グラム	にんにく	……………	ひとかけ
	(12本くらい)	黒こしょう	……………	適量
		ごま油	……………	適量

●作り方●

- (1) 鶏肉に白醤油、にんにく、こしょう、ラー油をかけ、全体に行き渡るようにする。
この間に、青ねぎ・みじん切り、にんにく・すりおろす、キャベツ・一口大にカットする
- (2) フライパンに、ごま油を入れ、(1)の鶏肉を入れ、焼き目がつくまで、
中火でじっくり焼く。このとき、漬け汁は、捨てない。
- (3) (2)に、(1)のキャベツ、青ネギを入れ、先ほどの、漬け汁といっしょに炒める。

●料理時間●

20分

●その他●

とっても簡単です。美味しく食べれます。パスタとあわせても美味しいです！！

(俊くんのママ様、京都府)

2009年春の人気投票で1位

ワサビの辛みがたまらない、鳥のハチみつ梅煮(2人分)

●材料●

鳥モモ肉	……………	200g	白醤油	……………	大さじ2
玉ねぎ	……………	1/2個	ハチみつ	……………	大さじ1
しめじ	……………	50g	ワサビ	……………	適量
蜂蜜梅干し	……………	4つ	片栗粉	……………	適量
酒	……………	大さじ2	サラダ油	……………	適量

●作り方●

- (1)鳥モモ肉を切り、片栗粉を軽くまぶします。
- (2)フライパンにサラダ油を入れ、(1)の鳥モモ肉、玉ねぎ、しめじを炒めます。
- (3)(2)に蜂蜜梅干し、酒、白醤油、ハチみつ、わさびをいれ、少し煮詰めたら完成です。

●その他●

醤油と蜂蜜と梅は相性がよいのですが、そこにワサビが入ることで飽きずに食べ続けられる味になっています。是非、お試しください。

(鈴木 真様、北海道)