

青森シャモロックと県産にんにくのヒスイ炒め



材 料

- ・青森シャモロックむね肉・・・300g
- ・ほうれん草・・・1パック
- ・田子産にんにく・・・5g
- ・白しめじ・・・60g
- ・赤パプリカ・・・20g
- ・黄色パプリカ・・・20g

調 味 料

- ・スープ・・・100cc
- ・塩・・・2.5g
- ・うまみ調味料・・・1.5g
- ・コショウ・・・少々
- ・チキンパウダー・・・3g
- ・ねぎ油・・・7g

作 り 方

1. ほうれん草をボイルしてミキサーでまわす。
2. むね肉を薄切りにし、下味を入れる（分量外）。その際、1のペーストも混ぜる。
3. にんにくをスライスし、そのほか材料を適当な大きさに切る。
4. むね肉を揚げ、その他の材料にも火を通しておく。
5. スライスしたにんにくを炒めて調味料を入れ、その中に4を入れて炒める。