

2 千切りジャガイモの炒め (4人分)

ざいりょう 材料	せんぎ ジャガイモ	いた 3個 (大)	こ (★小さい場合は、4個)
	ピーマン	2/1個	
	パプリカ (赤色)	少々	
	とり 鶏ガラスープの	もと 素	いっばい 小さじ一杯
	しお 塩・コショウ	てきりょう 適量	
	ニンニク	つぶ 1粒	
	す 酢	少々	

つくりかた 作り方

あつ なべ あぶら し
熱い鍋に油を敷いて、ジャガイモ、ピーマン、パプリカを、鍋に入れて
つよび びょう いた す とり
強火で30秒ぐらい炒めて、ニンニク、酢、鶏がらスープを、投入して10
びょう いため どうめい かんせい
秒ぐらい炒め、ジャガイモが、透明になってきたら完成。

~~~~~

## 3 なら卵の炒め (4人分)

|             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| ざいりょう<br>材料 | たまご<br>卵     | こ<br>4~5個    |
|             | なら           | たば<br>4/1束   |
|             | とり<br>鶏ガラスープ | しょうしょう<br>少々 |
|             | しお<br>塩・コショウ | てきりょう<br>適量  |
|             | ごま油          | てきりょう<br>適量  |

### つくりかた 作り方

ぜんぶ ま ねっ なべ あぶら し いた  
全部混ぜてから、熱した鍋 (フライパン) に、油を敷いて、炒める