

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