

《ささみとセロリの塩炒め》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏ささみ	320 g
塩	2 g
酒	20 g
片栗粉	12 g
サラダ油	小さじ2
セロリ	100 g
赤パプリカ	160 g
酒・水	各大きじ4
顆粒状ガラだし	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
しょうが (せん切り)	1かけ

＜作り方＞

1. ささみは筋を除き、1 cm厚さの棒状に切る。
塩・酒をもみこみ、片栗粉を混ぜ、サラダ油をかけてほぐす。
2. セロリは筋を除き、7ミリ幅に斜めに切る。
パプリカは横半分に切ってから縦に7ミリ幅に切る。
3. フライパンにごま油としょうがを入れて火にかき、香りが立ったら2を加えて1～2分炒めたら調味料Aと1をほぐすように炒め合わせる。

※セロリがないときに白ネギ、白菜、玉ねぎでもOKです。

