

アクトブライニング

「ふたりわ」

監修!!



SPICE MEASURE STANDARD RECIPE

ざいりょう (ふたりぶん)

とりもも肉	200g	水	200ml
玉ねぎ	1個	コンソメ(キューブ)	1個
ニンニク(チューブ)	2cm	ケチャップ	大さじ1
ショウガ(チューブ)	3cm	オリーブオイル	大さじ1
野菜ジュース	200ml	しお	1~3つまみ

ローリエを立て!



スパイスはすりきり!

したごしらえ

- ・玉ねぎをみじん切りにする
- ・とりもも肉を一口大にカット
- ・スパイスメジャーにスパイスを入れておく

つくりかた

- ・フライパンにオリーブオイルを入れて玉ねぎを炒める
- ・玉ねぎが艶色になったら しょうが、にんにくを加え、香りが立つまで炒める
- ・とりもも肉を加えてよく炒める
- ・ケチャップを加え、全体がなじむまで炒める
- ・野菜ジュースを入れ、好みの酸味になるまで煮込む(中火~弱火)
- ・コンソメを分量の水に入れて砕いてからフライパンに入れ、煮詰める(中火~弱火)
- ・水分を飛ばし、全体の分量が2/3~半分くらいまで煮詰める(中火~弱火)
- ・好みの粘度になったらスパイスメジャーからスパイスを入れる
- ・味見をしながらしおを入れ、好みの塩味になったら完成!!

