

バリうま！芥屋かぶの南蛮酢炒めのレシピ°

～伝統野菜と高校生～

◎材料（4人分）

・鶏モモ肉	計500g	・芥屋かぶ（甘酢漬け）	計200g
・小松菜	40g（芥屋かぶの葉でも可）		
・醤油	大さじ2	・酢	大さじ1
・塩	適量	・料理酒	大さじ1
・鷹の爪輪切り	小さじ1/2	・サラダ油	大さじ2
・片栗粉	大さじ2		

◎準備：小松菜は2cm幅に切り、塩もみして絞り、水分を抜く。鶏モモ肉は一口大に切っておく。（片栗粉をまぶす）

◎作り方 調理時間 30分

1. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉を炒めます。
2. 鶏もも肉の色が変わったら芥屋かぶの甘酢漬けを加え、中火で炒めます。
(芥屋かぶの甘酢漬けは、漬け汁を絞ってから加えます。)
3. かぶがしんなりしてきたら、醤油・酢・料理酒・鷹の爪輪切りを加え中火で炒めます。
4. 全体に味が馴染んだら、小松菜(または芥屋かぶの葉)を加え中火で炒め、小松菜がしんなりしてきたら、火から下ろします。
5. 器に盛り付けて完成です。

