

料理名 長崎じゃがいもと鶏肉のバジルマヨネーズ炒め			
材料	分量(1人分)	分量(4人分)	作り方
鶏むね肉	25g	100g	①じゃがいもは1cm幅のいちよう切りにする。にんじんは5mmのいちよう切りにする。玉ねぎは5mmのくし形に切る。
ベーコン	7g	28g	
じゃがいも	30g	120g	③ベーコンは1cm幅に切る。
にんじん	10g	40g	
たまねぎ	10g	40g	④鶏むね肉は縦に2cm包丁を入れて、1cmの厚さに切る。
すりおろしにんにく	0.1g	0.4g	
油	0.5g	2g	⑤じゃがいもを固めに下茹でしておく。
バジル粉	0.01g	0.04g	
マヨネーズ	1.5g	6g	⑥フライパンに油をひき、鶏肉とすりおろしにんにくを炒める。
はちみつ	3g	12g	
塩	0.2g	0.8g	⑦火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
こしょう	0.01g	0.04g	
			⑧にんにくに火が通ったら固ゆでしたじゃがいもを加え、さらにバジル、マヨネーズ、はちみつ、塩、こしょうを加える。



長崎市教育委員会作成