

### 露筍燒汁炒雞柳



#### 材料：

1. 雞肉150克
2. 迷你露筍1包
3. 黃、紅椒各半個
4. 蒜片適量

#### 醃肉料：

1. 生抽2茶匙
2. 生粉1茶匙
3. 清水2茶匙
4. 胡椒粉及麻油適量

#### 汁料：

1. 蠔油2茶匙
2. 隱汁1茶匙
3. 紹酒2茶匙

#### 製作方法

1. 雞柳切小粒後拌入醃肉料，醃15分鐘備用。
2. 蒜肉切薄片，露筍切小段，汁料拌勻待用。
3. 開啟 Panasonic IH 電磁爐的電源，於鑊中放2茶匙食油以中高火6度燒熱，放入雞粒略炒至轉色盛起備用。
4. 將蒜片放入鑊中以中高火6度爆香，加入迷你露筍及黃、紅椒炒勻。
5. 調高火力至高火8度，將炒好的雞肉回鑊炒勻，注入汁料快速炒勻，即可享用。

