

家常雞丁

洋蔥



做法

1. 雞柳切大丁（約2公分立方），加調味料A拌勻，醃10分鐘。
2. 洋蔥、木耳、紅蘿蔔及青椒皆切小塊，蒜頭拍碎。
3. 紅蘿蔔燙熟、青椒燙過。
4. 雞丁加麻油拌勻，倒入熱油鍋內快炒，炒至七分熟時盛起備用。
5. 餘油炒洋蔥，炒至洋蔥熟軟，加蒜頭同炒數下，將雞丁倒回鍋內，加木耳、紅蘿蔔、青椒同炒並調味，炒至雞丁全熟即成。

材料

雞柳	300公克
洋蔥	半粒
木耳	2朵
紅蘿蔔	40公克
青椒	半粒
蒜頭	2瓣

調味料

A	太白粉	1/2湯匙
	蛋白	半個
	油	2湯匙
	鹽	1/2茶匙
	味精	少許
	糖	1/4茶匙
	胡椒粉	少許
	麻油	1/2湯匙

