

蘆薈鳳梨雞



材料：

蘆薈葉（大）	3片
雞肉	半隻（約750公克）
鳳梨豆醬	5湯匙
薑絲	20公克

做法：

1. 蘆薈葉沖淨，去皮，切成3公分長塊。
2. 雞肉剁小塊。
3. 雞肉先用滾開水燙過，再沖冷水。
4. 將雞肉加5杯水煮5分鐘，再加蘆薈同煮5分鐘，加鳳梨豆醬再煮半分鐘，熄火，投入薑絲即成。