

Sunset Kayak

サンセットカヤック

上島町観光協会
KAMIJIMA TOURISM ASSOCIATION



シーカヤックの体験スクールからツアー、キャンプツアーなど、初心者から上級者まで海を楽しむプログラムをご用意してお待ちしています。サンセットツアーは初心者もOK！静かな瀬戸内の海で美しいサンセットをゆっくり体験してみてください。

☎0897-72-9277 <http://kamijima.info/ecotour/kayak/>



味付けは
ポン酢しょうゆ
だけ！

KAMIJIMA KITCHEN

鶏のバターぽん炒め

青しそとバターの風味でいただきます。きのこ類やねぎ・パプリカを加えてもOK！

●材料（4人分）

鶏胸肉・・・1枚(約300g)	ポン酢しょうゆ・・・大さじ3
玉ねぎ・・・小2個(300g)	片栗粉・・・大さじ1強
人参・・・小1/2本	バター・・・大さじ1強
ピーマン・・・1個	
青しそ・・・16枚	

※青しそはお好みで増やしてもOK。

●作り方

- 1 鶏胸肉は、そぎ切りにして端から細く切ります。ポリ袋にポン酢しょうゆの半分と一緒に入れてもみこみ、片栗粉をまぶします。
- 2 野菜は4～5ミリ幅に切ります。
- 3 フライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉を広げて焼きます。周りが白くなってきたら、ほぐしながら炒めます。
- 4 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ・人参・ピーマンを入れます。
- 5 玉ねぎが透き通ったら、ポン酢しょうゆの残りを入れ、全体に混ぜたらバターを加えて火を止め、仕上げに青しそを加えてさっと混ぜます。