



ケーブルテレビ  
ジェイウェイ  
JWAYでオンエア!

神保シェフが、  
茨城県産の食材を使って  
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ  
神保シェフと



SEASON 7

いばらき  
茨城をたべよう



HATAKE AOYAMA  
オーナーシェフ

じんぼ よしなが

神保 佳永



材料【2~3人前】

キャベツ	...	60g	しょうが(みじん切り)	...	小さじ1
にんじん	...	40g	ゴマ油	...	大さじ1杯半
もやし	...	100g(1/2袋)	醤油	...	大さじ1杯半
鶏むき肉	...	100g	みりん	...	大さじ1
春ねぎ	...	50g	(A) 砂糖	...	小さじ1杯半
長ねぎ(みじん切り)	...	大さじ1	中華スープの素	...	小さじ1杯半
にんにく(みじん切り)	...	小さじ1	水	...	150cc



春キャベツと鶏肉の中華風春雨

作り方

- ① にんじんは千切り、キャベツは太めの千切りにする。
- ② フライパンに油を入れて温め、長ねぎ、にんにく、しょうがを中火で炒める。
- ③ 香りが立ったら鶏むき肉を入れて、ほぐしながら中火で炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、にんじんを入れて炒め、キャベツ、もやしを入れる。
- ⑤ (A)をまわし入れ、春雨のをせたらフタをして、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑥ 具材を混ぜて皿に盛りつけたら完成!

ご視聴はこちら



YouTube

インターネット  
テレビ

ケーブルテレビ JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~18:00 / 23:00~他

ケーブルテレビ JWAY

●ご加入・ご視聴へのお問合せ

☎ 0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)