



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



いばらき

茨城をたべよう

SEASON 9



材料(2人分)

鶏もも肉 …… 300g	【合わせ調味料】
ピーマン …… 4個	ごま油 …… 小1・1/2 甘酒 …… 大1
サラダ油 …… 小1	オイスターソース …… 大2 白炒りごま …… 大1
塩 …… 少々	しょうゆ …… 大1
コショウ …… 少々	酒 …… 大1 ※大…大さじ/小…小さじ



鶏もも肉とピーマンの
オイスターソース炒め

作り方

- 1 ピーマンは縦半分になり、種とワタを取り除いて細切りにする。
- 2 鶏もも肉の軟骨と余分な脂身を取り除き、一口大に切って塩とコショウをふる。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて中火で温めたら、鶏もも肉を皮目から焼く。
- 4 皮目が焼けたらひっくり返して、ピーマンを加えて中火で炒め合わせる。
- 5 合わせ調味料を加えて混ぜ合わせ、皿に盛りつけたら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA

オーナーシェフ
じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



JWAY 11chで
絶賛放送中!!



You Tube
ケーブルテレビ
JWAYチャンネル



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)