**蒜香鸡翅-**  
   
**- 食材清单 -**  
     鸡翅10只                       红绿椒各10g大蒜6瓣                       清水20g老抽2g                       生抽1g食盐1g                      姜丝3g     **- 做法 -**  
**1.**10只鸡中翅洗净，用食物剪从中间剪开。切小块不仅容易熟，同时也会更容易入味，宝宝吃起来也会更加方便。

**2.**拌入3g生姜丝、1g生抽和1g盐，抓匀腌制15分钟去腥。

**3.**6瓣大蒜切末后，加入20g清水和2g老抽，搅拌均匀备用。

**4.**平底锅热锅少油，放入腌制好的鸡翅。

**5.**中小火煎至两面金黄。注意火不能开太大，以免糊底。  
**6.**倒入切好的红绿甜椒丁，和蒜末酱汁，中小火翻炒约2分钟后出锅。