

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

大根

フライパン1つで煮物が完成

鶏むねのさっぱりおろし煮

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

油 …………… 大さじ1

大根 …………… 1/6本(200g)

白だし …………… 大さじ3

小ねぎ(あれば) …………… 1本

片栗粉 …………… 大さじ1

1 切る

大根はすりおろして水気を軽く切る。小ねぎは小口切りにする。鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、片栗粉を薄くつける。

2 フライパンで煮る

フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を両面うっすら焼き色がつくまで焼く。白だしと水200mlを入れて、弱火で10分煮る。大根おろしを加えたら火を止める。

3 盛る

皿に鶏肉を盛り付けて煮汁をかけ、小ねぎをちらす。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索