

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

ズッキーニ

鶏むねは粉をつけてしっとり

鶏肉とズッキーニの甘酢炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 1枚
ズッキーニ(小) 1本
○しょうゆ 小さじ1
○酒 小さじ1
○しょうがのすりおろし 小さじ1/3
片栗粉 小さじ2

ごま油 大さじ1
●しょうゆ 大さじ1
●酢 大さじ1
●酒 大さじ1
●砂糖 小さじ2
●鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1/2

1 切る

ズッキーニは1cmの厚さに切る。鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、○と一緒にポリ袋に入れ、袋の上からもむ。

2 フライパンで炒める

鶏肉に片栗粉を薄くつける。ごま油をフライパンに入れて中火で熱し、鶏肉とズッキーニを両面焼き色がつくまで焼く。●を入れ、全体を炒め合わせる。

調理時間

10分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索