

食材2つだけ!

鶏もも肉

×

ブロッコリー

野菜はチンして炒める時間短縮

鶏肉とブロッコリーのオイスターソース炒め

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚

ブロッコリー …… 1/2株(150g)

○しょうゆ、酒、片栗粉

……………各小さじ1

●オイスターソース、酒

……………各大さじ1

●しょうゆ、砂糖 ……各小さじ1

ごま油 ……………大さじ1

1 切る

ブロッコリーは小房にわけて耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかぶせて600Wの電子レンジで1分加熱する。鶏肉はひと口大に切ってポリ袋に入れ、○を加えて袋の上からもむ。

2 フライパンで炒める

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、焼き色がつくまで鶏肉を焼く。ブロッコリーと●を加え、全体を炒め合わせる。

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