

食材2つだけ!

鶏むね

×

長いも



調理時間

15分

甘辛照り焼きでご飯がすすむ!

鶏むねと長いもの照り焼き

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

長いも…………… 200g

小ねぎ(あれば)…………… 2本

○しょうゆ…………… 大さじ1と1/2

○みりん…………… 大さじ1

○酒…………… 大さじ1

片栗粉…………… 適量

サラダ油…………… 大さじ2

1 切る

長いもは皮をむき、厚さ7mmに切って水に5分さらす。鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、片栗粉を薄くはたく。

2 フライパンで焼く

フライパンに油を入れて中火で熱し、長いもと鶏肉を両面焼き色がつくまで焼く。火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルでふいて○を入れ、弱火で照りが出るまで煮詰める。

3 盛る

器に盛り、小口切りの小ねぎを散らす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索