

食材2つだけ!

鶏もも肉

×

さつまいも



調理時間

15分

ポン酢 × バターが絶妙にあう!

鶏肉とさつまいものバターポン炒め

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚	○みりん	小さじ2
さつまいも(小)	1本	○バター	10g
○ポン酢	大さじ2	片栗粉	少々
○しょうゆ	大さじ1/2	サラダ油	大さじ1

1 切る

さつまいもはひと口大の乱切りにし、水にさらす。5分さらしたら水気を切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて600Wの電子レンジで4分加熱する。鶏肉はさつまいもの大きさにあわせて切り、片栗粉を薄くはたく。

2 フライパンで炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を全体に焼き色がつくまで焼く。さつまいもを入れて全体を炒め合わせたら、○を加えて照りが出てるまで煮詰める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索