

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

白菜



調理時間

15分

鶏むね肉に酒を揉みこみしっとり

やわらか鶏むねと白菜の中華煮

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚
白菜 …………… 3枚
○塩 …………… 少々
○酒 …………… 大さじ1
○しょうがチューブ …… 1cm
○片栗粉 …………… 小さじ2

●オイスターソース… 大さじ1
●しょうゆ …………… 小さじ2
●酒 …………… 小さじ2
■片栗粉 …………… 小さじ2
■水 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 大さじ1

1 材料を切る

白菜は軸をそぎ切りにし、葉は食べやすい大きさのざく切りにする。鶏肉は皮を取り除き、ひと口大のそぎ切りにする。鶏肉と○をポリ袋に入れ、袋の上から揉む。

2 煮る

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼く。白菜の軸を入れて3分炒めたら、水150ml(分量外)と●、白菜の葉を入れて3分煮る。ボウルで■を混ぜて煮立ったところに回し入れ、とろみが付いたら火を止める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索