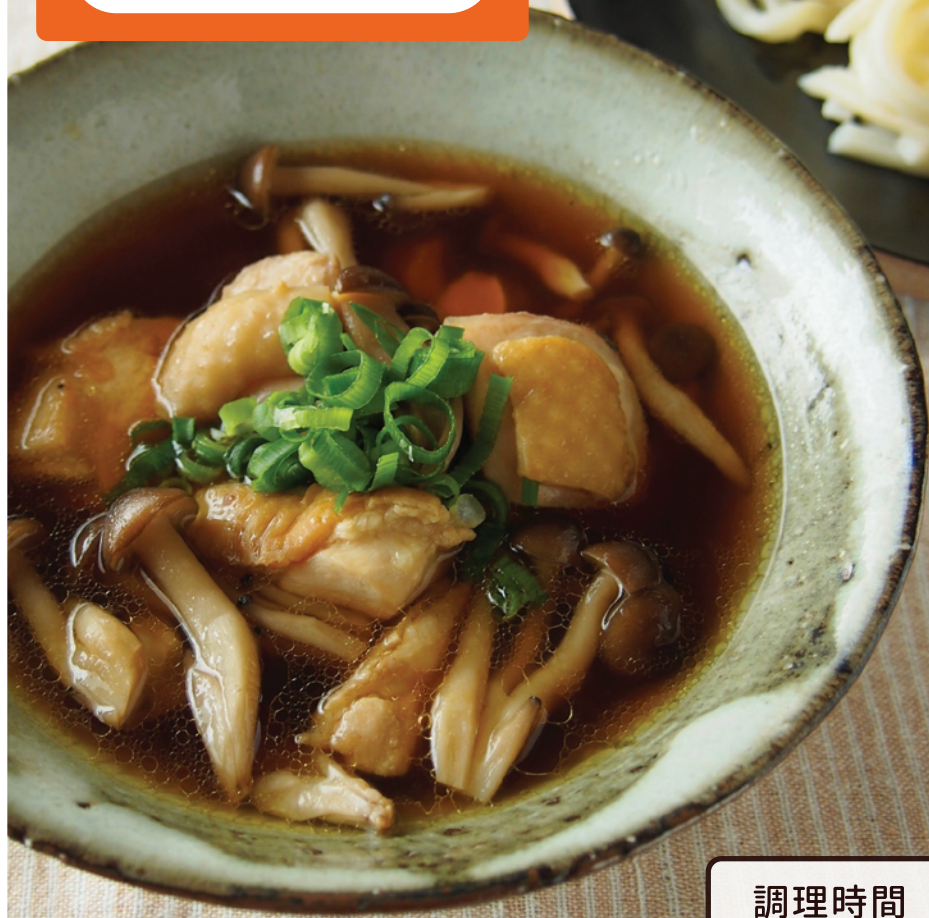


食材2つだけ!

鶏もも肉

×

しめじ



調理時間

20分

冷凍うどん活用で時短化

鶏ときのこのつけじるうどん

材料 (2人分)

鶏もも肉	1/2枚	○しょうゆ	大さじ2
しめじ	1パック	○酒	大さじ1
冷凍うどん	2玉	○みりん	大さじ2
小ねぎ	適宜	塩	適宜
○和風だしの素(顆粒)	小さじ1	ごま油	大さじ1

1 切る

しめじは石づきを切り、ほぐす。鶏肉は小さめのひと口大に切る。

2 煮る

鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏肉を色が変わるまで炒める。しめじを入れて全体に油が回ったら、○と水200mlを入れて10分煮る。味が足りなければ塩で味を調える。

3 電子レンジで加熱する

冷凍うどんは耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで5分加熱。冷水に取り上げてよく冷やしたら水気を切り、皿に盛る。2を器に注いで小口切りの小ねぎを散らし、うどんをつける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索