

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

しいたけ



調理時間

15分

バターでコク増し

鶏むね肉としいたけのガリバター炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚
生しいたけ …………… 5個
○塩 …………… 少々
○酒 …………… 大さじ1
○片栗粉 …………… 小さじ2

●ポン酢 …………… 大さじ1と1/2
●しょうゆ …………… 大さじ1/2
●みりん …………… 大さじ1/2
●にんにくチューブ …… 2cm
バター…………… 10g
サラダ油…………… 大さじ1

1 材料を切る

しいたけは石づきを取り、軸とかさに分ける。軸は太さを半分にし、かさはそぎ切りにする。鶏肉は皮を取り除き、食べやすい大きさのそぎ切りにする。鶏肉と○をポリ袋に入れて袋の上から手で軽く揉む。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼く。しいたけを加え、しんなりするまで炒めたら●を入れる。汁気がなくなったら最後にバターを加えて火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索