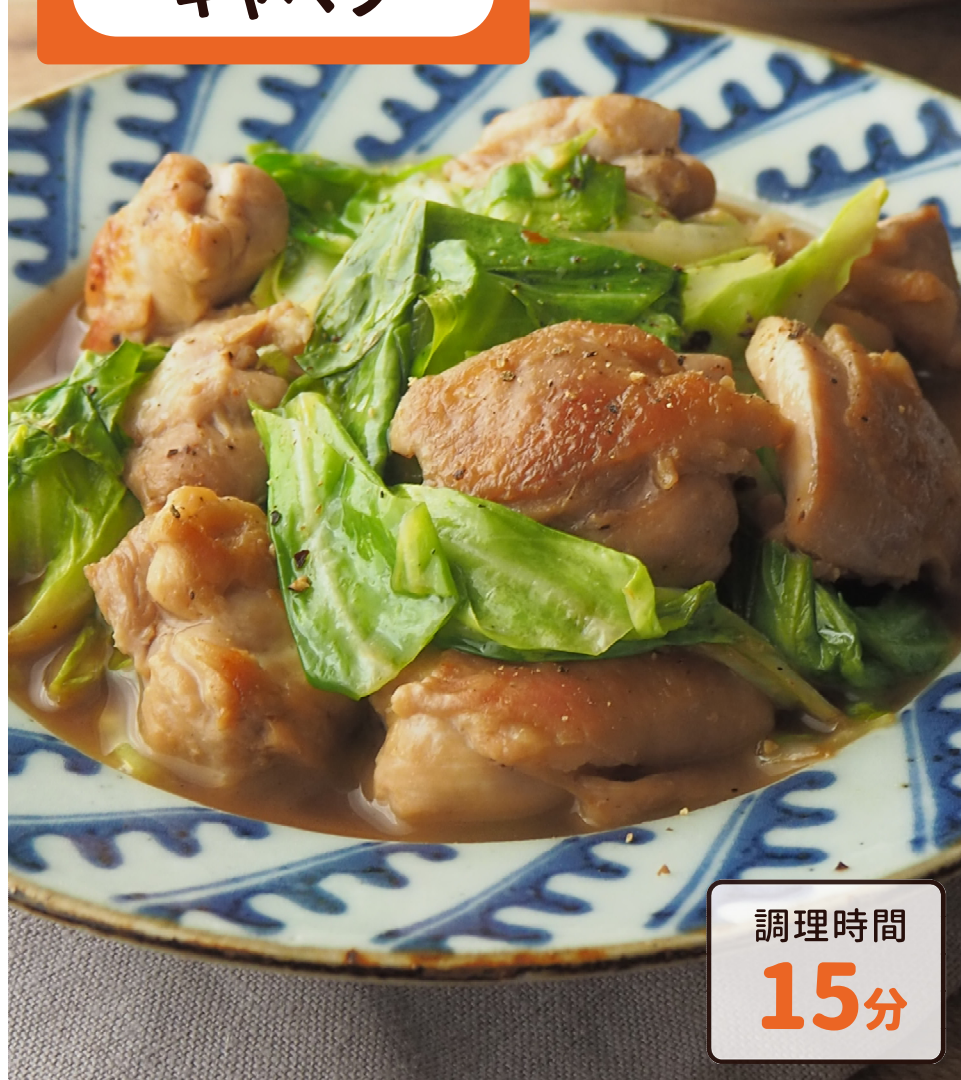


食材2つだけ!

鶏もも肉

×

キャベツ



調理時間

15分

バターとポン酢でさっぱりこっくり

鶏肉とキャベツのバターぽん炒め

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚

キャベツ …………… 3枚

○ポン酢 …………… 大さじ2

○しょうゆ …………… 大さじ1

○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 …………… 小さじ2

1 材料を切る。

キャベツは1.5cmの色紙切りにする。鶏肉はひと口大に切る。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を皮目が下になるように入れてカリッとするまで焼く。裏面も同様に焼いたら、キャベツを入れて1分炒める。○を加え全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索