

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

れんこん

マヨネーズでコクとまろやかさをアップ

鶏とれんこんのマヨポン炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

れんこん …………… 1節(200g)

○塩 …………… 少々

○酒 …………… 大さじ1

○しょうがチューブ …… 1cm

○片栗粉 …………… 小さじ2

●マヨネーズ …………… 大さじ1

●ポン酢 …………… 大さじ2

●しょうゆ …………… 小さじ1

サラダ油 …………… 大さじ1

1 材料を切る

れんこんは半分に切ってから1cmの厚さに切り、5分水にさらす。水気を切り、耐熱皿にのせてラップをかぶせたら、600Wの電子レンジで2分加熱する。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 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を両面に焼き色がつくまで焼く。れんこんを加えて2分炒める。●を回し入れ、汁気がなくなるまで加熱する。

調理時間

20分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索