

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

ピーマン



調理時間

15分

ごはんにも合うこと間違いなし!

## 鶏むねとピーマンの青椒肉絲

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚  
ピーマン …………… 3個  
○しょうゆ …………… 小さじ2  
○酒 …………… 小さじ2  
○片栗粉 …………… 小さじ2  
○しょうがチューブ …… 1cm

●オイスターソース …… 大さじ1  
●酒 …………… 大さじ1  
●しょうゆ …………… 大さじ1/2  
●砂糖 …………… ひとつまみ  
サラダ油 …………… 大さじ1  
ごま油 …………… 小さじ2

### 1 材料を切る

ピーマンは縦に半分に切って種を取り除き、1cm幅の千切りにする。鶏肉は厚さ1cmのそぎ切りにしてから、1cm幅に切る。鶏肉と○をポリ袋に入れ、袋の上から手でもむ。

### 2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。全体に焼き色がついたらピーマンを加えさっと炒め、●を入れて全体を炒め合わせる。火を止め、ごま油を入れて混ぜる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索