

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

アスパラガス



調理時間

15分

レモンバターでさっぱりこっくり

鶏肉とアスパラのレモンバター炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

アスパラガス …………… 4本

○塩 …………… 少々

○酒 …………… 小さじ2

○薄力粉 …………… 小さじ2

レモン汁 …………… 大さじ1

塩・こしょう …………… 少々

サラダ油 …………… 大さじ1

バター …………… 10g

1 材料を切る

アスパラガスは根元に近い部分の皮をピーラーでむき、長さを4等分にする。鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、○と一緒にポリ袋に入れて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、鶏肉を両面に焼き色がつくまで焼く。アスパラガスを加えて全体を2分炒める。レモン汁とバターを入れて炒め合わせ、バターが溶けたら塩・こしょうで味を整える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索