

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

なす



調理時間

20分

チリソースがなくてもOK!

鶏と茄子のチリソース炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚
なす …………… 2本
○塩 …………… 少々
○酒 …………… 小さじ2
○片栗粉 …………… 小さじ2
●ケチャップ …………… 大さじ2

●鶏ガラスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1
●砂糖 …………… 大さじ1と1/2
●にんにくチューブ …………… 1cm
●しょうがチューブ …………… 1cm
●豆板醤 …………… 小さじ1/2
サラダ油 …………… 大さじ3

1 材料を切る

なすはヘタを切ってからひと口大に切り、水に5分さらす。鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。ポリ袋に鶏肉と○を入れて袋の上から手でもむ。ボウルに水50ml(分量外)と●を混ぜる。

2 炒める

フライパンにサラダ油の半量を入れ、鶏肉を両面焼いて皿に取り出す。残りのサラダ油をフライパンに入れ、水気を切ったなすを入れて炒める。鶏肉を戻し入れ、●を入れて2分加熱する。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索