

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

パプリカ



調理時間

15分

おうちで簡単アジア料理

## 鶏肉のエスニック炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚  
パプリカ(赤) …………… 1個  
にんにく …………… 1片  
赤唐辛子 …………… 1/2本  
○酒 …………… 大さじ1  
○ナンプラー …………… 小さじ2

○片栗粉 …………… 小さじ2  
●ナンプラー …………… 小さじ2  
●オイスターソース …… 小さじ2  
●酒 …………… 大さじ1  
●砂糖 …………… 小さじ1/2  
ごま油 …………… 大さじ1

### 1 材料を切る

パプリカは食べやすい大きさに切る。にんにくはスライスする。赤唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切り、○と一緒にポリ袋に入れ、袋の上からもんで下味をつける。

### 2 炒める

フライパンにごま油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。にんにくの香りがしてきたら一旦にんにくを取り出し、鶏肉を両面焼く。パプリカを加えて1分炒めたら、にんにく、●を入れて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