

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

しめじ



調理時間

15分

節約もかなうボリュームおかず

鶏ときのこのバタポン炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 1枚
しめじ 1パック(100g)
○酒 小さじ2
○しょうゆ 小さじ2
○片栗粉 小さじ2
○しょうがチューブ 1cm

●ポン酢 大さじ2
●しょうゆ 小さじ2
●みりん 小さじ2
●バター 10g
サラダ油 大さじ1

1 材料を切る

しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、○とポリ袋に入れて袋の上から手で揉む。

2 炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を両面にしっかり焼き色がつくまで焼く。しめじを加えて少ししんなりするまで炒めたら、●を入れて全体を炒め合わせる。



トクバイ

このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索