

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

ズッキーニ



調理時間

15分

まろやかでスパイシーな味付けが食欲をそそる!

鶏肉とズッキーニのカレーマヨ炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 1枚

ズッキーニ 小1本

○酒 小さじ2

○しょうゆ 小さじ2

○片栗粉 小さじ2

●カレー粉 小さじ1と1/2

●マヨネーズ 大さじ1と1/2

サラダ油 大さじ1

1 材料を切る

ズッキーニは1cmの輪切りにする。鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする。鶏肉と○をポリ袋に入れ、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、ズッキーニを両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。同じフライパンで鶏肉を両面に焼き色がつくまで焼き、ズッキーニを戻し入れる。火を弱め、●を入れて全体に絡めるように炒め合わせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索