

食材2つだけ!

鶏もも肉

×

キャベツ



調理時間

20分

味噌の旨みでご飯もススム!

キャベツと鶏肉のちゃんちゃん焼き風

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚

キャベツ …………… 3枚

○味噌 …………… 大さじ2

○酒 …………… 大さじ1

○みりん …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 小さじ2

塩・こしょう …………… 少々

バター …………… 10g

サラダ油 …………… 大さじ1

1 材料を切る

キャベツはざく切りにする。鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。

2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかける。鶏肉の両面を軽く焼き、火を止めて皿に取り出す。同じフライパンでキャベツを炒め、しんなりしてきたら鶏肉を戻し入れる。○を回しかけ、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。火を止め、バターを入れて全体を混ぜる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索