

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

水菜



調理時間

20分

めんつゆで作るお手軽あんをまとわせて 鶏と水菜の生姜あんかけ

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚
水菜 …………… 1株
○しょうゆ …………… 小さじ2
○酒 …………… 小さじ2
○片栗粉 …………… 小さじ2

●めんつゆ…………… 40ml
●酒 …………… 大さじ1
●しょうがチューブ …… 1cm
片栗粉 …………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1

1 材料を切る

水菜は3cmの長さに切る。鶏肉はそぎ切りにし、ポリ袋に入れ、○を加えて袋の上から手で揉む。

2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼き、皿に取り出す。

3 仕上げ

ボウルに片栗粉と水小さじ2(分量外)を入れて混ぜる。鍋に水120ml(分量外)と●、水菜を入れて中火にかける。水菜がしんなりしたら水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら火を止める。鶏肉にあんをかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索