

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

アスパラ



調理時間

15分

鶏むね肉を使ったリーズナブルな一皿

鶏とアスパラの塩炒め

材料 (2人分)

鶏むね肉 1枚

アスパラ 4本

○しょうゆ 小さじ2

○酒 小さじ2

○片栗粉 小さじ2

○しょうがチューブ 1cm

●鶏がらスープの素(顆粒)

..... 小さじ1/2

●酒 大さじ1

●こしょう 少々

ごま油 小さじ2

サラダ油 大さじ1

1 材料を切る

アスパラは根本から1/3くらいまでピーラーで皮をむき、4cmの長さに斜めに切る。鶏肉を食べやすい大きさのそぎ切りにし、ポリ袋に入れる。○を加え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、鶏肉を両面しっかり焼き色がつくまで焼く。アスパラを加えて炒め、●を入れて全体を炒め合わせる。ごま油を回しかけ火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索