

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

新玉ねぎ



調理時間

15分

甘みの強い新玉ねぎでおいしさアップ

鶏むねと新玉ねぎの生姜焼き

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

新玉ねぎ …………… 1/2個

しょうが …………… 1片

○しょうゆ ………… 大さじ1と1/2

○酒 …………… 大さじ1

○はちみつ …………… 小さじ2

片栗粉 …………… 少々

サラダ油 …………… 大さじ1

1 材料を切る

新玉ねぎは繊維を断ち切るように1cm幅に切る。しょうがをすりおろし、○と合わせる。鶏肉はそぎ切りにして片栗粉を薄くはたく。

2 焼く

フライパンにサラダ油の半量を入れて中火にかけ、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼く。一旦皿に取り出し、残りのサラダ油を入れて新玉ねぎを1分炒める。鶏肉を戻し入れ、○を回し入れて全体に絡まったら火を止める。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索