

食材2つだけ!

ピーマン

×

鶏むね肉



調理時間

20分

ピーマンのほろ苦さがアクセント

鶏とピーマンの焼きびたし

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

ピーマン …………… 3個

塩・こしょう …………… 少々

片栗粉 …………… 少々

○めんつゆ(3倍濃縮) … 50ml

○酒 …………… 大さじ1

オリーブオイル …………… 大さじ1

1 材料を切る

ピーマンは種とわたを取り除き、食べやすい大きさに切る。鶏肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをふって片栗粉を薄くはたく。

2 焼く

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼く。ピーマンも加え、両面に焼き色がついたら水200ml(分量外)と○を入れる。ひと煮立ちしたら火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索