

- 1 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼く。

ポイント 両面にかかる焼き色がつき、9割程度火が通るまで焼きましょう。



- 2 なす、白ネギ、しめじを入れて、2～3分程炒め合わせる。

ポイント 全体にしんなりするまで炒め合わせましょう。



- 3 ししとう、ミニトマト(ヘタをとる)の順に加え、2分程炒め合わせる。

ポイント ミニトマトは炒め過ぎず、皮がはじける程度が目安です。



- 4 具材に火が通れば、たれをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント お好みでブラックペッパーをかけてもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	ミニトマト	3個
しめじ	50g	ししとう	3本
白ネギ	100g	炭火風油だれ	1袋
なす	80g		

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油……………大さじ1

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

たれ

しょうゆ	小さじ4	砂糖	小さじ1
酒・みりん	各小さじ2	片栗粉	小さじ1/2

作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- なすは1～1.5cm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから、水けをよくきる。
- 白ネギは1cm幅の斜め切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。ししとうは軸を切り落として1ヶ所切り目を入れておく。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

たれに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。