

れんこんと鶏肉の甘酢炒め

ジャンル

野菜類 和



れんこんと鶏肉の甘酢炒め

調理時間

15分

分量

2人分

材料

れんこん	一節（約200g）
鶏もも肉	一枚（約250g）
黄パプリカ	1/2個
いんげん	6本
甘酢たれFR	80g
ごま油	少々

作り方

①れんこんは皮をむいて一口大の乱切りにする。パプリカはへたと種を取り、一口大の乱切りにする。いんげんはへたを切り、長さを4～5センチに切る。鶏肉は余分な脂肪を取り除き、一口大に切る。

②フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ入れる。2～3分焼き付け、焼き色がついたら裏返し、2分ほど焼く。蓮根を加えて2分ほど炒め、パプリカ、いんげんを加えて1～2分炒め合わせる。甘酢たれを回し入れ、全体を大きく混ぜながら、しっかりとろみがつくまで炒める。

製品番号・製品名



季節

秋

商品部類

和風たれ

35009 甘酢たれFR