

鶏肉といんげんの中華炒め

ジャンル

肉類 中華



鶏肉といんげんの中華炒め

調理時間

15分

分量

2人分

材料

鶏むね肉	200 g
いんげん	50 g
にんじん	1/2本
XO醬炒めのたれ	100 g
サラダ油	
片栗粉	
塩	
胡椒	
水	

作り方

1. 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、縦半分に切ってから横に幅1cmのそぎ切りにする。軽く塩・胡椒して片栗粉をまぶしておく。いんげんは、へたを切って長さを2つ～3つに切る。にんじんは皮をむいて薄い斜めきりにしてから、幅5mmほどの細切りにする。
2. フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、いんげんと人参を炒める。全体に油が回ったら、水1/4カップを注いでふたをして2～3分蒸し煮にする。蒸しあがったら取り出して水気をきる。
3. フライパンをふきサラダ油大さじ1を中火で熱する。鶏肉を加えて3～4分、肉に火が通るまで炒め、いんげんとにんじんを戻し入れる。たれを回し入れ、全体を大きく混ぜて絡める。

製品番号・製品名

季節

春・夏・秋・冬

商品部類

中華たれ



35617 XO醬炒めのたれ