

レシピ：鶏胸肉と夏野菜の焼き漬け

ジャンル

野菜類

和



鶏胸肉と夏野菜の焼き漬け

材料

鶏胸肉 130g
きゅうり 1本
赤パプリカ 1/2本
めんつゆ 90g

作り方

- ①きゅうりは両端を切り、パプリカはへたと種を取り、それぞれ一口大の乱切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切りにする。ボールにめんつゆ3袋をあけておく。
- ②鶏肉に小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、鶏肉を並び入れる。両面を薄く焼き色がつくまで焼き、焼いたら漬け汁に加える。
- ③パプリカを並び入れて両面を2分位ずつ焼き、漬け汁に加える。続けてきゅうりをさっと炒めて漬け汁に加える。粗熱がとれるまでおいて、味をなじませる。

調理時間

20分

分量

2人分

製品番号・製品名



季節

夏

商品部類

和風たれ

48166 めんつゆ小袋NR