

鶏肉とピーマンの炒め物

2〜3人前



料理のポイント



鶏むね肉は、厚さを揃えて、下味をつけてよくもみこみ、長時間つけておくと柔らかく仕上がります！

鶏むね肉は、中火でゆっくりと火を通しましょう。

材料

鶏むね肉…………… 220g
たまねぎ…………… 200g
黄パプリカ…………… 50g
ピーマン…………… 大 1個

調味料

調味料A(鶏むね肉下味用)

砂糖…………… 小さじ1/2
醤油…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1/2
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
一味唐辛子…………… 少々
卵…………… 1個
片栗粉…………… 大さじ4

調味料B

オイスターエキス… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1と1/3
砂糖…………… 大さじ1/2
片栗粉…………… 小さじ1/3
水…………… 大さじ3

炒め用

サラダ油
…… 大さじ1、大さじ1と1/2
塩…………… 少々

作り方

①下処理

- 鶏むね肉：5mm厚さのそぎ切り、長さを揃える
ビニール袋に調味料A(片栗粉以外)を入れよく混ぜてから、鶏むね肉を加え、よくもみこんで冷蔵庫で漬けておく。(3時間〜一晚)(途中で2〜3回もみこんでおく)

②下ごしらえ

- たまねぎ：繊維に逆らって5mm幅の細切りにする
- 黄パプリカ：5mm幅の細切り
- ピーマン：極薄切り

③調味料Bを混ぜ合わせておく。

④熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、たまねぎ、黄パプリカを炒め、塩少々をふってうす味をつけ、皿に平らに広げておく。

⑤①に片栗粉大さじ4を加えよく混ぜる。

⑥④のフライパンを熱し、サラダ油大さじ1と1/2を入れ、弱火にして⑤の鶏むね肉をならべ、中火で両面を焼き、火を通す。

⑦ピーマンを加えさっと炒め、調味料Bを加えて汁をからめ、④の野菜の上に盛る。

かつサン食品株式会社