

ピリ辛チキン

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:236kal

食塩相当量:1.0g



材料(2人分)

鶏もも肉 200g
ごま油 小さじ1
レタスやトマト お好みで

A

酒 小さじ2
片栗粉 小さじ2
鶏ガラスープの素 小さじ2/3
みりん 小さじ1
しょう油 小さじ1/4
豆板醤 小さじ1/2
こしょう 少々
おろしにんにく 2cm

鶏肉を調味料に漬けたまま
冷凍OK
パンにもご飯にも合います。

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aに10分以上漬け込む。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を並べ蓋をして蒸し焼きにする。焼き目がついたら、ひっくり返して蒸し焼きにする。
- ③ お好みで野菜と一緒に盛り付ける。