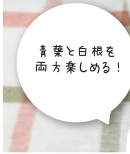




おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



期間限定の岩津ねぎを味わう! 岩津ねぎと鶏肉の焼き浸し



一人あたりのエネルギー 239kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

岩津ねぎ	1本
鶏肉 むね	100g
パプリカ(赤)	50g
サラダ油	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1/2

■作り方

- ① 岩津ねぎの白根の部分は1cm幅に、青葉は食べやすい大きさに切る
- ② 鶏肉はひと口大のそぎ切りに、パプリカは半分に切り、縦1cm幅に切る
- ③ ボウルにAを合わせる
- ④ 熱したフライパンにサラダ油大さじ1/2分を入れ、パプリカをさっと炒め③につける
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油1/2分を入れ、岩津ねぎの白根の部分はこんがり焼き色がつくまで、青葉の部分はさっと炒め③につける
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油大さじ1分を入れ、鶏肉を火が通るまで焼き、③につけ全体をよく混ぜ、10分程度味をなじませ器に盛り付ける

cooking memo