



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.



赤ワインと楽しむ 鶏肉とししとうの甘辛煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
334kcal	0.9 g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも	1枚
ししとう	100g
A 砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
水	100ml
サラダ油	大さじ1/2
七味唐辛子	お好みで

■作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る
- ②ししとうは軸を切り落とす
- ③Aの材料をあわせておく
- ④フライパンにサラダ油を熱し①を皮面から入れ、焼き色がつくまで焼いたら、②を加えてさっと炒め合わせる
- ⑤④に③を加え、落とし蓋をして、汁気が無くなるまで中火で6～7分煮る
- ⑥⑤を器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる



ししとうが苦手であればピーマンに変えても美味しく仕上がりますよ

cooking memo