



むねアツ! 鶏



むねアツ! 鶏

エネルギー 468kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ 鶏むね肉 200g
- ・ こしょう 少々
- ・ 片栗粉 大さじ3
- ・ サラダ油 適量
- ・ 長ねぎ 1本



むねアツ! 鶏



むねアツ! 鶏

エネルギー 468kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

タレA

- | | |
|-----------|------|
| ・ケチャップ | 大さじ3 |
| ・酒 | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ1 |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 |



むねアツ! 鶏



むねアツ! 鶏

エネルギー 468kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

タレB

- ・ごま油 大さじ1
- ・にんにく 適量
- ・生姜 適量
- ・コチュジャン 小さじ2

むねアツ！鶏

① 鶏むね肉を1.5cmほどの棒状に切り、こしょうを振って10分ほど置く。



② 長ねぎを小口切りにする。



むねアツ！鶏

③ 砂糖・醤油・鶏がらスープの素・ケチャップ・酒を合わせてタレAをつくる。



④ 鶏むね肉に片栗粉をまぶしエビのような形に丸める。



むねアツ！鶏

⑤ サラダ油をひいたフライパンを熱し、弱火で全体に色がつくまで鶏むね肉を焼く。



⑥ 鶏むね肉にタレAをからめる。フライパンの端に鶏むね肉を寄せる。



むねアツ！鶏

⑦ タレBで味を仕上げる。
フライパンのあいた場所で、ごま油・にんにく・生姜を軽く炒める。
さらに、長ねぎ・コチュジャンを加えて炒めたら完成。

