



写真はイメージです。

若どりむね肉とじゃがいものボリュームメニュー

とりむねじゃがいもコクうま炒め

材 料 (2~3人分)

若どりむね肉	1枚(約300g)
片栗粉	適量
新ばれいしょ	200g
玉ねぎ	1/2個(約100g)
赤パプリカ	1/2個(約90g)
サラダ油	大さじ1
マンジョウ	
米麹こだわり仕込み本みりん (本みりん)	大さじ1・1/2
キッコーマン	
いつでも新鮮 超特選極旨しょうゆ (しょうゆ)	大さじ1・1/2
青ねぎ	適量

作り方

1. 若どりむね肉はひと口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。新ばれいしょはひと口大に切り、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
2. 玉ねぎと赤パプリカはひと口大の乱切りに、青ねぎは小口切りにしておく。
3. フライパンにサラダ油を熱して若どりむね肉を皮目から焼き、新ばれいしょ、玉ねぎ、赤パプリカの順に加えて中火で炒め、火を通す。
4. 強火にしてみりん、しょうゆの順に加えて炒め合わせる。
5. 器に盛り、青ねぎを散らす。