



※写真はイメージです。

## 鶏ときのこをぽん酢でさっぱり召し上がれ 若どりもも肉ときのこのこんがりさっぱり炒め

### 材 料 (2人分)

若どりもも肉	1枚
片栗粉	大さじ1・1/2
ブナしめじ	1袋(100g)
白ねぎ	1/2本
にんにく	1/2片
ミツカン 味ぽん® (ぽん酢)	大さじ2
サラダ油	小さじ1

### 作り方

1. ブナしめじは石づきを取り小房に分ける。白ねぎは斜め切りにする。にんにくはすりおろしてぽん酢と混ぜておく。
2. 若どりもも肉は大きめのひと口大に切り、片栗粉をまぶす。(ポリ袋を使うと手も汚れず簡単)
3. フライパンにサラダ油を熱し、若どりもも肉を皮目から中火で3分程度焼く。
4. 若どりもも肉を裏返し、中火で2分程度焼き、キッチンペーパーなどで余分な油をふき取る。
5. ブナしめじと白ねぎを加え、蓋をし、弱火で白ねぎに焼き色が付き、ブナしめじがしんなりしてくるまで蒸し焼きにする。
6. 一旦、火を止めて、にんにくを混ぜたぽん酢を加える。再び火をつけて、味をからませながら仕上げる。