



ししとうと鶏肉のポン酢炒め



材料2人分

	ししとう	10本
	鶏もも肉	150g
A	酒	大さじ1
	すりおろし生姜	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	大さじ1
B	ポン酢	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	水	大さじ1

作り方

- ① ししとうはへたを取り除き、竹串で数か所に穴をあける。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、Aをよく揉みこみ、5分ほど経ったら片栗粉をまぶす。
- ③ Bを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②を入れて鶏もも肉に焼き目が付き、火が通るまで焼く。
- ⑤ ①を入れて中火で炒め、ししとうに油がなじんだら③を回し入れて、汁気がなくなるまで炒める。