



しとうと鶏肉のポン酢炒め



材料2人分

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く、火が通るまで焼く。
- ⑤ ①を入れて中火で炒め、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。