

- ①材料 ②(2人前) ③調味料
- ・鶏もも肉 → 200g ④酒 → 大さじ2 ⑤とうもろこし油 → 大さじ1
・レンコン → 200g ⑥みりん → 大さじ2 ⑦すりおろし生姜 → 小さじ1
・小ねぎ → 適量 ⑧しょうゆ → 大さじ2 ⑨すりおろしにんにく → 小さじ1
- ⑩作り方 (旨みたっぷり鶏もも肉と汁がたっぷりのレシピです!)
- ① レンコンは皮をむき、縦半分に切り、さらに5mm幅に切ります。
② 鶏もも肉は余分な筋、脂をとって一口大の大きさに切ります。
③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、一口大に切った鶏もも肉を入れて火炙め、色が変わったら、切ったレンコンを入れて炒めます。
④ 鶏もも肉に火が通ったら、⑥の調味料を入れて中火で5分程炒めます。汁気が少なくなると、照りが出てきたら火を止めます。
⑤ お皿に盛り付け、小口切りに切った小ねぎを散らして完成です。