

山芋スライスカットを使った

にんにくバター醤油炒め



＜ 材料 ＞ 2人分

◎山芋スライスカット … 100g

鶏もも肉 … 150g 長ネギ … 1/2本

小麦粉 … 適量 バター … 8g

しょうゆ … 大さじ1 みりん … 小さじ2

にんにく … 小さじ1/2

＜ 作り方 ＞

1. 鶏もも肉は一口大に切る。長ネギは太めの斜め切りにする。鶏もも肉と山芋スライスカットに小麦粉をまぶしておく。
2. フライパンにバターを入れ、にんにく・鶏もも肉をこんがり焼いて一旦取り出す。同じフライパンに山芋スライスカットを入れ、こんがりと焼く。
3. 鶏もも肉と山芋スライスカット、長ネギを入れて炒め合わせる。
4. 調味料を回しかけ味をなじませたら完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社