

人気献立レシピ

ガリ батаチキン

【材料】 2人分

・鶏もも肉	1枚
・アスパラガス	3本
・しめじ	1/2 パック
・にんにく	ク
・サラダ油	1片
・しょうゆ	小さじ2
・バター	大さじ1 10g

【作り方】

- ①、鶏もも肉は一口大に、アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として1cm幅の斜め切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくは粗みじん切りにする。
- ②、熱したフライパンにサラダ油をひき、中弱火でにんにくを炒め、鶏肉を皮目から両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③、②にアスパラガスとしめじを加えて炒める。
- ④、しょうゆを回し入れて炒め合わせ、バターを溶かしからめ、器に盛る。

【ポイント】

豚バラ肉(スライス 200g)にして作ってもボリューム満点のおかずになります。

