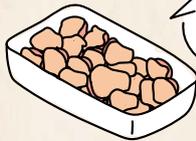


鶏の黒酢あんかけ



作り方

1 ●鶏モモ 300g



唐揚げ用や鍋用などの一口大カット(5cm角)のもの

●玉ねぎ 1/2個



1/4にくし切り

●ピーマン 2個



上下をカットしてひらく



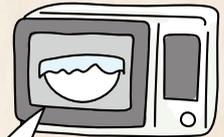
種をとり乱切り

2 鶏モモ、塩ひとつまみ、玉ねぎの順に容器に入れ、ふんわりとラップし電子レンジ(600W)で5分加熱



人差し指、中指、親指でつまめるくらい

600W 5分



玉ねぎの水分でしっとり!

3 熱したフライパンに油大さじ1をひき②で温めた鶏モモ、玉ねぎと「OSAMU 鶏の黒酢あんかけ」を4分炒めからめる



温めた時に出た水分もいっしょに!

中火

4 ピーマンを加えて炒める



中火

5 お皿にこんもり盛りつけてできあがり

