

- ① にんにくはみじん切りにする。
鶏肉(2袋)は大きいものは半分に
切り、片栗粉(2袋)を全体にまぶす。

ポイント 片栗粉はビニール袋内でまぶすと
手軽です。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で
熱し、①の鶏肉を炒めて8～9割程度
火を通し、にんにくを入れてさっと炒める。

ポイント にんにくは焦げやすいので、鶏肉を
炒めてから入れましょう。



- ③ 玉ねぎ、しめじを入れて2分程炒め、
ピーマン、パプリカ(赤・黄)を加え、
しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から順に炒め、
全体に火を通しましょう。



- ④ 具材に火が通ればタレ2袋をまわし
入れ、全体に絡むように手早く炒め
合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむよう、手早く
絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	240g	赤パプリカ	40g
しめじ	80g	にんにく	1片
玉ねぎ	50g	片栗粉	2袋
ピーマン	50g	タレ(焼肉のたれ)	2袋
黄パプリカ	50g		

※にんにくの量はお好みで調整してください。

ご用意いただく食材

ごま油 大さじ1

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ	小さじ4	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1	おろしにんにく・おろししょうが	
ごま油	小さじ1		各小さじ1/3

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ピーマン、パプリカ
は3mm幅の細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。