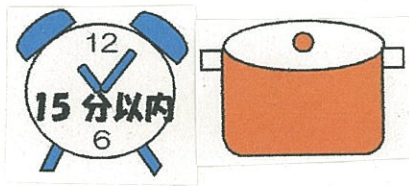


このレシピで

野菜が 120 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# ★野菜と鶏肉の バター醤油炒め★

手軽に作られる  
炒めもの♪

バターとこしょうの  
豊かな風味が  
たまらない！



## 《分量(1人分)》

たまねぎ	100g	(1/2個)
ピーマン	20g	(1/2個)
鶏もも肉	45g	(1/4枚)
バター	13g	(大さじ1)
A [ しょうゆ	3g	(小さじ1/2)
塩	少々	
こしょう	少々	

## 《作り方》

- (1) 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。ピーマンは5mm幅のせん切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- (2) フライパンにバターを溶かし、たまねぎ・鶏肉・ピーマンの順に炒める。
- (3) 火が通ったらAを加えて炒め合わせる。