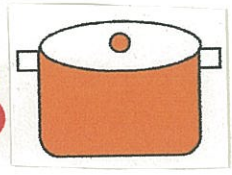


このレシピで
野菜が **120g**
とれます♪

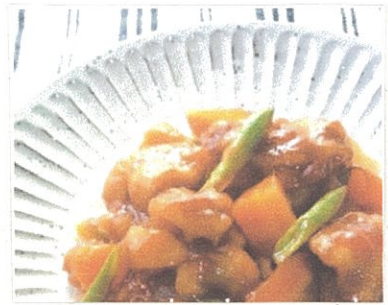
ここがスゴイ！！



レンジで本格!

あまがどり

甘酒炸鸡



材料 (1人分)

- ・鶏もも肉 1/2枚 (100g)
- A
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ半分
 - ・酒 小さじ半分
 - ・サラダ油 大さじ半分
- ・にんじん 中1/4本 (25g)
- ・たまねぎ 1/4個 (50g)
- ・ピーマン 1/2個 (20g)
- ・なす 1/3本 (25g)

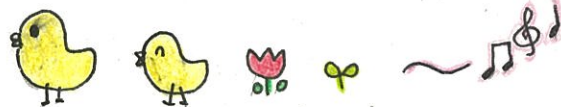


レンジひとつで
ご飯のモリモリ進む
おかずが出来ちゃいます!



- B
 - ・石臼米糖 大さじ1
 - ・酉酢 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・ケチャップ 大さじ1
 - ・鶏がらスープの素 少々

作り方



1. 鶏肉は、小さめの一口大に切ってポリ袋に入れ、下味として調味料Aを揉み込む。
2. にんじん、たまねぎ、ピーマン、なすを1.5cm角に切る。
3. 調味料Bの材料をすべて混ぜ合わせておく。
4. 耐熱皿に1の鶏肉を広げ、その上に2の野菜、混ぜた調味料Bをのせてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
5. 一度取り出して混ぜ合わせ、さらに3分加熱する。
6. 火が通ったら、出来あがり!