

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

夕飯はもちろん、お弁当にもおすすめです。

鶏と夏野菜の めんつゆスタミナ炒め

調理時間

20分

1人分

274kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



にんにく

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
濃いだし本つゆ



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



鶏と夏野菜のめんつゆスタミナ炒め

材料/2~3人分

鶏もも肉……………250g

塩胡椒……………少々

A キッコーマン 濃いだし本つゆ
……………大さじ1

マヨネーズ……………大さじ1

にんにく……………1玉

ズッキーニ……………1/2本

黄パプリカ……………1/2個

ミニトマト……………4個

サラダ油……………大さじ1/2

B キッコーマン 濃いだし本つゆ
……………大さじ1

粒マスタード……………小さじ1/2

作り方

①鶏肉はひとくち大に切り、調味料**A**に約10分漬
けこむ。にんにくは塊のまま上部を少し切り落と
し、ふわりとラップで包んで電子レンジ(600W)
で1分加熱して、皮をとりのぞく。ズッキーニは
1cm幅に、パプリカは2cm角に、ミニトマトは半
分に切る。

②フライパンにサラダ油を熱して、①の鶏肉を皮目
から炒める。ひっくり返し、ミニトマト以外の野
菜を加え1~2分炒めた後、ミニトマトを加えて
調味料**B**を絡める。

③器に盛って完成。

※粒マスタードがない時は、マスタードで代用可能です。

※お好みでレモンをかけても美味しくいただけます。