

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。