

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

焦がし生しょうゆ香る!

ピーマンかぼちゃと チキンのジュワツと焼き

調理時間

15分

1人分

282kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



がんばる農家応援団
かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ

焦がし生しょうゆ香る!

ピーマンかぼちゃとチキンのジュワツと焼き

材料/2~3人分

かぼちゃ……………150g
ピーマン……………4個
鶏もも肉……………1枚
塩……………少々
黒こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1
キッコーマン いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ……………大さじ2

作り方

- ①かぼちゃは1cm幅に切る。ピーマンはへたを切って種を取り除く。鶏肉は6~8等分に切って塩、黒こしょうをふる。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を皮目から焼く。鶏肉に焼き色が付き、7~8割火が通ったら裏返し、かぼちゃ、ピーマンを加えて全面焼き色が付くように3~4分程焼いて火を通す。
- ③「キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ」を鍋肌に回し入れて10秒おき、10秒程焼き絡めて器に盛り、フライパンに残ったたれをかける。