

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

鶏ささみとアスパラの 黒コショウ炒め

調理時間

20分

1人分

278kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



アスパラ

+

使ったのはコレ!



宝酒造
タカラ本みりん
「醇良」

鶏ささみとアスパラの黒コショウ炒め

材料/2人分

鶏ささみ……………3本
アスパラ……………4本
パプリカ(赤)……………1/2個
しょうが……………ひとかけ
片栗粉……………大さじ3~4
ごま油……………大さじ2
粗びき黒コショウ……………適量
〈下味〉
紹興酒……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々
オイスターソース……………大さじ1
宝酒造
④ タカラ本みりん「醇良」…大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
水……………大さじ1

作り方

- ①ささみは筋を取り、斜め2cm幅に切る。〈下味〉の調味料を振る。
- ②アスパラは根元の部分をピーラーでむき、4~5cm幅の斜め切りにする。パプリカは一口大の乱切りにする。しょうがは皮をむき、千切りする。
- ③①のささみに片栗粉をまぶす。フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、両面焼き色がつくまで焼いて一度取り出す。
- ④同じフライパンにごま油(大さじ1)、千切りにしたしょうがを弱火で熱し、しょうがに火が通ってきたら、アスパラ、パプリカを入れて中火にし、炒め合わせる。全体に油が回ったら弱火にし、ふたをして1分ほど蒸し焼きにし、ふたを取って③のささみを戻し入れてさっと炒める。
- ⑤④を合わせて回し入れ、さっとからめて皿に盛る。粗びき黒コショウを振る。