

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ブロッコリーと鶏むね肉の しょうゆマヨソテー

調理時間 **10分**
(漬け込む時間は除く)

1人分
約 **264**kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



ブロッコリー

+

使ったのはコレ!



キュービー
マヨネーズ
450g

ブロッコリーと鶏むね肉のしょうゆマヨソテー

材料/2人分

鶏むね肉	1枚
ブロッコリー	5房
赤パプリカ	1/2個
濃口しょうゆ	大さじ1
キューピー マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ①ボウルにしょうゆと「キューピー マヨネーズ」大さじ1と1/2を入れて混ぜ合わせ、ひと口大のそぎ切りにした鶏むね肉を加えて、約10分漬け込む。
- ②ブロッコリーは小さめの小房に分ける。赤パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ③フライパンに「キューピー マヨネーズ」大さじ1/2を入れて熱し、①の鶏むね肉を両面焼く。火が通ったら、②と水大さじ1(分量外)を加えて、ふたをして中火で約2分、ブロッコリーがやわらかくなるまで蒸し焼きにする。ふたをあけ、残りの①のたれを加えて炒め合わせる。