

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

魚のおいしさが野菜と合わさって美味!

シーチキン®回鍋肉

調理時間
約**15分**
1人分
約**226kcal**



※写真はイメージです。

秋の旬食材



ピーマン

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ
シーチキンL 140g

シーチキン®回鍋肉

材料/2人分

はごろもフーズ シーチキンL(140g)
.....1缶
キャベツ.....2枚
ピーマン.....1個

しょうが(みじん切り)・・1/2片
A にんにく(みじん切り)・・1/2片
豆板醤.....小さじ1

甜麺醤(または味噌)・・大さじ1
B しょうゆ.....小さじ1
酒.....大さじ1

作り方

- ①キャベツは一口大に切り、ピーマンはへたと種をとって6等分に切ります。
- ②フライパンに「はごろもフーズ シーチキンL」の油と**A**を入れ、中火にかけます。
- ③香りが立ったら①を加え、全体に油が回ったら、「はごろもフーズ シーチキンL」、**B**を加えてさっと炒めます。