

IH調理 ブロッコリーの芯と鶏肉の炒め物



作り方

1. 鶏肉に塩・こしょうをふっておく。
2. フライパンをIHヒータの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「**焼き物**」「**200℃**」を選び「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら、ブロッコリー、**1**の順に入れて、酒をまわし入れ、ふたをして火が通るまで蒸らす。少し焦げ目がついたら軽く炒める。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

鶏もも肉（一口大に切る）	150g
ブロッコリーの芯 （外側の固い部分を取り除き、一口大の薄切りにしておく）	100g
塩・こしょう	各適量
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1

材料（1人分）

鶏もも肉（一口大に切る）	75g
ブロッコリーの芯 （外側の固い部分を取り除き、一口大の薄切りにしておく）	50g
塩・こしょう	各適量
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1