

とっておきレシピ

kewpie



## レシピのポイント

鶏むね肉をマヨネーズに漬け込んで、てり焼きのたれに絡めて焼くだけでできる丼です。マヨネーズに漬け込むことで、鶏むね肉がやわらかくなります。

適温調理

サポート

## 材料（2人分）

鶏むね肉（一口大のそぎ切り）	1枚（180g）
キューピーマヨネーズ	大さじ2
キャベツ（ざく切り）	2枚（120g）
赤パプリカ（長さ半分、1cm幅に切る）	1/4個（40g）
サラダ油	適量
ごはん	丼2杯分（400g）

## ④合わせ調味料

<b>A</b> しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1 1/2
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1

## このレシピに使われている商品


[キューピーマヨネーズ](#)

## 作り方

## 1. 下準備

- ① 鶏肉はボウルに入れてマヨネーズを加え、約10分漬け込む。



## 2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油を入れる。
- ・アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**031**」を表示させる。
- ・「**スタート**」ボタンを押し。
- ・音声が流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、キャベツと赤パプリカを入れる。

## 3. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・キャベツと赤パプリカを炒める。



- ・目安時間になり油が回ったら、一度取り出す。
- ・加熱は止めずに①を入れる。

## 4. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・鶏肉の両面を焼く。



- ・目安時間になり鶏肉に火が通ったら、④の合わせ調味料を加える。

## 5. 工程3

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・鶏肉の表裏を返しながらたれをからめる。
- ・たれが少し煮詰まったら、キャベツと赤パプリカを戻し入れて、さっと炒める。



## 6. 仕上げ

- ・器にご飯を盛りつけ、上にのせる。