

とっておきレシピ

kewpie



レシピのポイント

具材をドレッシングで炒める新しいメニューです。鶏肉に片栗粉をまぶしてから炒めると味がよくからみます。黒酢がきいたドレッシングとよく合います。

適温調理

サポート

材料（2人分）

ピーマン（1cm幅の細切り）	4個（140g）
にんじん（皮をむき、1cm幅のたんざく切り）	1/2本（90g）
鶏むね肉（1cm幅の拍子木切り）	1/2枚（90g）
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ2
キューピーテイステイドレッシング 黒酢たまねぎ	大さじ3

このレシピに使われている商品



[キューピーテイステイドレッシング 黒酢たまねぎ](#)

作り方

1. 下準備

- ①鶏肉は、片栗粉をまぶす。



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「**059**」を表示させる。
- ・「**スタート**」ボタンを押し。
- ・音声の流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、①を入れる。

3. 工程1

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・①を焼いていく。
- ・目安時間になり、鶏肉の色が変わったら、ピーマンとにんじんを加える。

4. 工程2

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・炒め合わせる。



- ・目安時間になったら、ドレッシングを加える。

5. 工程3

- ・「**OK**」ボタンを押し。
- ・さっと炒める。



- ・目安時間になったら、「**切**」ボタンを押し。