

とっておきレシピ

kewpie



レシピのポイント

2種類のきのこにしょうゆ風味のオイルソースを加えて、ジューシーなチキンソテーにかけました。ご飯がすすむ一品です。オイルソースの量は、お好みで調節してください。

適温調理

サポート

材料（2人分）

鶏もも肉	1枚 (250g)
しめじ（小房に分ける）	1/2パック (51g)
玉ねぎ（薄切り）	1/4個 (47g)
クレソン	適量
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	適量
キューピー3分クッキング 手作りオイルソース しょうゆ&ペパー	大さじ4
マッシュルーム缶（スライス）	50g

このレシピに使われている商品



[キューピー3分クッキング 手作りオイルソース しょうゆ&ペパー](#)

作り方

1. 下準備

①鶏肉は、塩、こしょうをする。

2. 前工程

・フライパンをIHヒーターの中央に置く。

・オリーブ油を入れる。

・アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**066**」を表示させる。

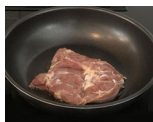
・「**スタート**」ボタンを押し。

・音声の流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、皮側を下にして①を入れる。

3. 工程1

・「**タイマー**」ボタンを押し。

・①を焼いていく。



・目安時間になり、①の皮目にこんがり焼き色が付いたら、裏返し、ふたをする。

4. 工程2

・「**タイマー**」ボタンを押し。

・①の裏面を焼いていく。



・目安時間になり、火が通ったら、取り出し、オイルソースとしめじ、玉ねぎを入れる。

5. 工程3

・「**タイマー**」ボタンを押し。

・しめじ、玉ねぎを炒め、マッシュルームを汁ごと加えさらに炒める。



・目安時間になったら、「**切**」ボタンを押し。

6. 仕上げ

・鶏肉は食べやすい大きさに切る。

・器に鶏肉を盛りつけてきのこソースをかけ、クレソンを添える。