


簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★



作りかた

1. 鶏肉は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶし、合わせたAを加え混ぜ合わせ、ピーマンは合わせたBを加え混ぜ合わせておく。
2. 深さのある平皿に鶏肉を広げ、その上にピーマンを広げ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き [131 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★](#) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約7分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	130kcal	2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、細切り)	90g	180g
塩	小さじ1/4	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
片栗粉	小さじ1/4	小さじ1/2
ピーマン(種を取り、縦に細切り)	2個(約60g)	4個(約120g)
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2
B しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。