

鶏肉とみかん (はるみ) の黒胡椒炒め

1 人分 286Kcal



【材料 (4 人分)】

鶏胸肉…………… 2 枚

①

塩…………… 小 1/2

胡椒…………… 少々

酒…………… 大 1

片栗粉…………… 小 2

サラダ油…………… 少々

生姜…………… 10g

長ねぎ…………… 2 本

はるみ…………… 300g

酒…………… 大 1

塩 (好み) …… 小 1/3 強

黒胡椒…………… 小 1・1/2

【作り方】

①鶏肉は皮と脂肪部分を除き身はそぎ切り、皮は細切りする。

②①と①の調味料を合わせ、よく混ぜる。

③生姜は皮ごとスライスして包丁の背でたたき香りを出しておく。

④長ねぎは大きく斜め切り、みかん (はるか) はくし形に切る。

⑤②と③を少しの油で炒めさらに④を加えて炒め、酒、塩で味を整える。黒胡椒をすり鉢に入れたたいてつぶし、全体にかけて器に盛る。

* 生姜、長ねぎ、みかんを加えて炒めるため鶏肉の臭みが取れ、とてもヘルシーで香り高い炒め物が出来ます。

* はるみの旬は 2 月～ 3 月。