

アボカドと鶏もも肉の塩ダレ炒め

レモンが入ってさっぱりしたタレです。おかずにもお酒にもぴったり！



材料（2人前）

<input type="checkbox"/> 鶏もも肉	300g
【A:味付け】	
<input type="checkbox"/> A塩	小さじ1/4
<input type="checkbox"/> A酒	大さじ1
【B:味付け】	
<input type="checkbox"/> B酒	大さじ1
<input type="checkbox"/> Bみりん	大さじ1
<input type="checkbox"/> Bレモン汁	大さじ1
<input type="checkbox"/> Bにんにくすりおろし	小さじ1
<input type="checkbox"/> アボカド	1個
<input type="checkbox"/> オリーブオイル	大さじ1
<input type="checkbox"/> 塩	適量
<input type="checkbox"/> ブラックペッパー	適量

作り方

調理時間： 30分

- ① 鶏もも肉は余分な脂や筋を取り、一口大に切る。
- ② ビニールの袋にお肉とAを入れ、袋の上から揉み込み10分ほどおいて下味を付ける。
- ③ アボカドは包丁で縦に半分に割り、種と皮を取り除き、2~2.5cm角くらいに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉を炒める。中火で2~3分ほど炒めたら蓋をしてさらに2~3分ほど火にかけて、お肉に火を通す。
- ⑤ お肉にしっかりと火が通ったら、Bの合わせ調味料を加えてお肉に味を絡めたら、アボカドも入れて炒める。
- ⑥ 塩少々とブラックペッパーで味を調える。