



調理時間 20分

### 材料 2人分

鶏もも肉	1枚
アスパラ	2本
薄力粉	少々
酒	90cc
みりん	90cc
濃いくち醤油	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

### 作り方

1. アスパラは長さを4等分に切り、2分ほど茹でます。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに、そぎ切りにして薄く小麦粉をまぶします。調味料は合わせておきます。
3. フライパンに油を敷き、鶏肉を炒めます。肉に火が通ったら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮します。



4. 上記 1.のアスパラを加えます。



### アドバイス

- ◎ あと、一品！と思った時にお家にある調味料で作れます。  
アスパラが無い時は ししとうや いんげんでも代用できます。