

# 鶏胸肉のオーロラソース炒め

## 材料 (2~3人分)

鶏むね肉 1枚 (約300g)

ブロッコリー 1/2株

にんにく(みじん切り) 1/2~1片分

☆マヨネーズ大さじ1     ☆ケチャップ大さじ1

☆醤油小さじ1/2

◎塩、こしょう少々     ◎酒大さじ1

片栗粉 適量

オリーブオイル(サラダ油) 適量     レモンの  
絞り汁、ブラックペッパー適量 (お好みで)



## 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、かためにゆでておく。  
☆は混ぜ合わせておく。
- 2 むね肉はひとくち大(厚さ1センチぐらいのそぎ切りにする)に切って、◎をもみ込んでから片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ熱し、香りがしてきたら②を焼く。
- 4 両面焼き色がつく程度に焼けたら、酒大さじ1(分量外)を振り入れ、蓋をして弱火で1~1分半蒸し焼きにする。
- 5 ①を加えて、タレをからめるように炒め合わせて完成です。
- 6 食べる直前にレモンを絞って食べてもさっぱり美味しいですよ♪お好みでどうぞ。ブラックペッパーをふっても good♪