



家族で作ろう!

簡単元気レシピ

1食につき
20
ポイント



1160

毎週
企画

青森県
国産
にんにく

1玉(S)

小玉(S)サイズ



いつもおトク

本体 **100**円
(税込 **108**円)

産直

255297

冷蔵

毎週
企画

滋賀県・シガポートリー

近江鶏もも

250g

近江鶏のモモ肉。

消費期限:お届け日翌日

100gあたり
税込 **190**円

本体 **438**円
(税込 **473**円)

6月16日(日)は父の日 お父さん、いつもありがとう!

チキンのペッパー酢テーキ



材料
(3~4人分)

255297 産直 近江鶏もも 250g
油 大さじ1/2

A 1160 国産にんにく(すりおろし) ... 1/2片分
塩・粗びき黒こしょう 各適量

B りんご酢 大さじ3
(または 酢大さじ2 + 水大さじ1)
酒・砂糖・しょうゆ 各大さじ1

作り方

- ① 鶏肉はAで下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を皮目から入れてフライ返しなどで押さえながら中火で約4分焼く。上下を返して蓋をし、弱火で約7分焼く。
- ③ ②にBを加えてとろみがつくまで煮絡める。
- ④ 鶏肉を食べやすく切って器に盛り、③の残ったたれをかける。

