

香味ペースト『鶏肉と新じゃが・アスパラの香味炒め』

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(約250g)
新じゃが芋	4個(約200g)
グリーンアスパラガス	4本(約80g)
Cook Do 香味ペースト	約13g(約18cm)
サラダ油	



作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。新じゃが芋は皮つきのまま半分に切る。アスパラガスは根元の堅い部分の皮をむき、4cm長さに切る。
- ② 耐熱容器にじゃが芋を入れ、ふんわりとラップをかける。電子レンジで約4分加熱していったん取り出し、アスパラガスを加え、再びラップをかけて電子レンジで約1分20秒加熱する。
- ③ フライパンに油小さじ1を熱しお、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、②のじゃが芋、アスパラガスを加え、香味ペーストも加える。全体がなじむまで炒め合わせる。