

鶏肉のバジル風味炒め



2人分

鶏もも肉 250g
すりおろしにんにく 1/2片分
酒 大さじ1
ナンプラー 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
はちみつ 小さじ1/2
ピーマン 4個
オリーブオイル 大さじ1
ドライバジル 小さじ1

- 1) ピーマンは種を取って4つくらいに切る。
鶏肉は食べやすい大きさに切り、 をあわせたものにつけておく(15分~)
- 2) オリーブオイルで鶏肉を焼き、焼き色がついてきたらピーマンを入れて鶏肉に火が通るまで焼く。
ふたをして焼くとよいです。
- 3) 仕上げにバジルを振りできあがり。