

レンジオレンジ煮



▼材料

- 鶏もも肉 …100g
- ピーマン …1個
- しめじ …1/2株
- A：
 - ・濃口醤油 …大2
 - ・片栗粉 …小1/2
 - ・塩、こしょう …各適量
 - ・オレンジ …1個分の搾り汁

▼作り方

- ① 耐熱皿に一口大に切った鶏もも肉、小房に分けたしめじとAを混ぜてラップをし、レンジで3分加熱する。
- ② ピーマンの棒切りを混ぜ、ラップをして3分加熱をする。