

# ピーマンと鶏むね肉の黒酢炒め



kewpie 

## 材料(2人分)

ピーマン	4個
にんじん	1/2本
鶏むね肉	1/2枚
片栗粉	適量
キューピー テイスティドレッシング 黒酢たまねぎ	大さじ3

## 作り方 (調理時間10分)

1人分 約161kcal

食塩相当量 約1.1g

- 1.ピーマンは1cm幅の細切りにする。にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- 2.鶏むね肉は1cmの拍子木切りにし、片栗粉をまぶす。
- 3.フライパンに油をひいて熱し、②を焼く。火が通ったら①を加えて炒め、さらにドレッシングを加えてさっと炒める。

