

鶏肉とキノコのエスニック炒め



きのことトマトのうまみたっぷり、エスニック風の炒め煮。
パプリカをたっぷりトッピングして彩り豊かに仕上げました。

🍷 材料 (2人分)

鶏もも肉…150g
塩…1.5g
GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.1g

玉ねぎ…60g
にんにく…10g
トマト…50g
しめじ…60g
エリンギ…50g
しいたけ…50g

A { GABAN® ターメリックパウダー…1g
GABAN® コリアンダーパウダー…0.3g
GABAN® パセリみじん切り…0.6g
GABAN® ブラックペッパー荒挽…1g
塩…4g

GABAN® オリーブオイルEXバージン…45ml

GABAN® パプリカパウダー…適量

🍲 レシピ (所要時間20分※)

- ① 鶏もも肉は2cm角に切り、塩・ブラックペッパー荒挽をふり、30分ほどなじませる。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、トマトは2cm角に切る。
- ④ エリンギは長さ6cmのくし形に切る。しめじは石づきを切り、小房にする。しいたけは石づきを切り、十字に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で熱し、香りが出たら①を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に③、④を入れてさらに炒める。
- ⑦ ⑥にAを加えて5分ほど炒める。
- ⑧ 器に⑦を盛りつけ、パプリカをふる。

※①の下味を付ける時間は含みません。