


料理名		準備時間	調理時間	分量
【超簡単レシピ】 おやどりピーマン炒め with マカロニ		5分	10分	2~3人分
	1		塩を入れたお湯を沸騰させる。 沸騰したら火を止め、マカロニを入れて3分間湯漬けする。 3分経ったら、マカロニをザルに移して湯切りする。	
	2		ピーマンを縦切りにしておく。 ムネ肉に薄力粉をまぶし、油を敷いたフライパンで塩コショウを振って炒める。	
	3		ムネ肉に火が通ったら、マカロニとピーマンを加え、軽く炒めたら、マヨネーズと醤油を入れて混ぜる。	
	4		味付けが全体になじんだら、器に移して完成。	
	5			
	6			
	7			
材料 ムネ肉スライス(3mm厚)… 200g 塩コショウ… 適量 ピーマン… 1個 マヨネーズ… 適量 マカロニ… 100g 薄口醤油… 適量 薄力粉(小麦粉)… 30g				
調理のポイント 1)肉と具材を炒める時は、中火で調理する。 2)焦げないように箸で混ぜながら、フライパンを丸く回して炒める。				