



# 鶏肉とコンニャクのコロコロ炒め煮



※写真はイメージです

### 使った商品はこちら

クイーンズ伊勢丹オリジナル  
和玉のこんにゃく



ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
小豆島 つゆのもと



# 鶏肉とコンニャクのコロコロ炒め煮

## [材料(2人分)]

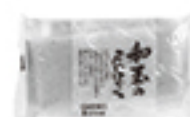
鶏もも肉(一口大に切る)	1枚
和玉のこんにゃく	1枚
ピーマン(一口大に切る)	2個
小豆島 つゆのもと	大さじ3
サラダ油	小さじ2
一味唐辛子	適量

## [作り方] 調理時間:約20分

1. 和玉のこんにゃくは一口大に手でちぎり、熱湯に30秒くぐらせてアク抜きする。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉をこんがり焼く。
3. 鶏肉に焼き色がついたらピーマンを加えて炒め、1を加えてさっと炒める。
4. つゆのもとを加えて弱火にし、からめるように炒め煮をしていく。汁気がなくなってきたら仕上げに一味唐辛子をふる。

QUEEN'S ISETAN Original

クイーンズ伊勢丹オリジナル  
和玉のこんにゃく



在来種の「和玉」を使用。  
食感が良く味浸みも良い  
こんにゃくです。

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
小豆島 つゆのもと



小豆島木樽仕込醤油使用。  
化学調味料、エキス不使用で  
まろやかやな味わいです。