



닭가슴살 그린빈 볶음

鶏むね肉とさやいんげんの炒めもの

材料(2人分)

鶏むね肉	250 g
그린빈 (さやいんげん)	200 g
しめじ	1 パック
にんにく	2 片
ごま油	大さじ 1

味付け

醤油	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
코추칼 (韓国唐辛子)	小さじ 1
こしょう	適量
白ごま	適量

匙加減はお好みで しっかり味は予め調味料をもみ込みなじませておく

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る
- 2 ごま油でにんにくを炒める
- 3 鶏肉を炒める
- 4 しめじ・さやいんげんを加える
- 5 調味料を加えて 2~3 分 炒める



最後にごまを振れば 完成！