


料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのチリマヨ炒め		5分	10分	2人分
	1		なす・マイタケ・エリンギを1口サイズに切る。	
	2		ムネ肉を片栗粉にまぶす。	
	3		なす・マイタケ・エリンギをフライパンで軽く炒める。 次に、ムネ肉を入れて炒める。	
	4		肉に火が通ったら、スイートチリソースとマヨネーズを加える。	
	5		具材とソースベースが絡んだら、器に盛り完成。	
材料				
ムネ肉スライス… 200g なす… 1/2本 マイタケ… 1/2本 エリンギ… 1/2本		片栗粉… 適量  <b>【ソースベース】</b> スイートチリソース… 適量 マヨネーズ… 適量	6	
			7	
調理のポイント				