

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

ごぼう



調理時間

30分

しっとり鶏肉とほっくりごぼうがベストマッチ 鶏ごぼうのやわらか煮

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚
ごぼう …………… 1本
○しょうゆ …………… 小さじ2
○酒 …………… 小さじ2
○片栗粉 …………… 小さじ2
●しょうゆ …………… 大さじ2

●和風だしの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2
●砂糖 …………… 大さじ1
●みりん …………… 大さじ1
●酒 …………… 大さじ1
サラダ油…………… 小さじ2

1 材料を切る

ごぼうは3cmの長さの斜め切りにし、水に10分さらす。鶏肉は食べやすい大きさに切る。鶏肉と○をポリ袋に入れ、袋の上から手でもむ。

2 煮る

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉の両面をサッと焼いて一旦皿に取り出す。水けをきったごぼうを入れてサッと炒める。ごぼうの全体に油が回ったら、水150ml(分量外)と●を入れて10分煮る。鶏肉を戻し入れ、弱火で5分煮る。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索