

食材2つだけ!

長芋

×

鶏もも肉



調理時間

25分

ほくほく食感の長芋を楽しむ

## 長芋と鶏の和風煮

材料 (2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚

長芋 …………… 10cm程度(300g)

○しょうゆ …………… 大さじ1

○酒 …………… 大さじ1

○みりん …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 大さじ1

○和風だしの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

### 1 下準備

長芋は1.5cmの厚さの半月切りにする。鍋に長芋とひたひたになる程度の水を入れ、中火で10分茹でてザルにあげる。鶏肉は食べやすい大きさに切る。

### 2 煮る

フライパンに鶏肉を皮目が下になるようにして並べ、中火でこんがり焼き色がつくまで焼いて裏返す。裏面はさっと焼く(目安1分)。長芋と水200ml(分量外)、○を加えて、弱火で10分煮る。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索