

鶏モモ肉と新じゃが芋の艶々甘辛炒め煮

材料

じゃが芋・小 270g グリンピース 30g

鶏モモ肉 300g 酒 小さじ 1

小麦粉 小さじ 1 油 大さじ 1

■ 調味料

水 50cc 酒 大さじ 1 砂糖 小さじ 2

しょうゆ 小さじ 2 鰹風味出汁の素 小さじ 1

みりん(仕上げに) 小さじ 1



作り方

1



じゃが芋は皮を取り 1 センチに切り洗う。

* 大きなじゃが芋は半分に切って 1 センチの半月切り。

2



鶏モモ肉は皮を取り、一口大に切り 2 カ所程切り込みを入れる。

酒をかけてもみ込んで置く。

3



焼く直前に小麦粉をまぶす。

4



フライパン油を入れ肉から入れて片面を軽く焼く。肉を周りに寄せて、じゃが芋を、入れ焼き色をつける。

5



肉とじゃが芋の両面を強火で焼く。

6



焼けたらフライパンをゆすり混ぜる。

7

酒を入れじゅわ〜とさせてから、水・調味料(みりん以外)を入れ蓋をして弱火で煮込む。

8



煮汁が少なくなったら、みりんとグリーンピースを入れ、強火で絡めて艶を出し仕上げる。