

新じゃがと鶏胸肉のとろっと照り煮♡

材料

鶏胸肉1枚(250g前後)

酒大さじ1/2

片栗粉大さじ1

新じゃがいも150g(小さ目4~6個くらい)

オリーブオイル(炒め用・サラダ油でも)大さじ1





■ 調味料

酒・みりん・砂糖各大さじ1

醤油大さじ1.5



作り方

-  鶏胸肉は皮を取り、一口大のそぎ切りにする。ビニール袋にいれ、酒、片栗粉を入れ、もみ込む。
-  新じゃがはよく洗い、皮付きのまま、大きさによって、1個を2~4つに切る。調味料は合わせておく。
-  新じゃがを耐熱容器に入れ、水小さじ1(分量外)をかけ、ふんわりラップして600Wレンジで3分加熱し、そのまま3分蒸らす。
- この時点で新じゃがが完全に柔らかくなっていなくても、大丈夫！
最後にフライパンで完全に火を通します
-  フライパンにオリーブオイルを熱して、鶏胸肉、新じゃがを並べる。

6



こんがり焼けたら、裏返し、蓋をして、弱めの中火で6~7分焼き、火を通す。

7



蓋を取り、合わせた調味料を加えて絡め、とろっとしたら、火を止める。
焦がさないようにネ☆