

簡単とり大根

材料 (2~3人分)

大根約 10cm	鳥もも肉 1 枚
サラダ油大さじ 1	出汁 200cc
醤油大さじ 1	酒大さじ 1
砂糖大さじ 1	刻みネギ少々



作り方

1



大根は乱切りする。鳥もも肉は、一口大に切る。

2



油を引いたフライパンに鶏肉を皮目から焼く。

3



大根を入れて中火で焼く

4



出汁を入れて、中火で沸騰後、蓋をして弱火にして、大根が柔らかくなるまで 20 分煮込む。

5 大根が柔らかくなったら、醤油、酒、砂糖を加え、中火～強火にして汁気がなくなるまで、煮詰める。

6 お皿に盛り付け、刻みネギを散らす。

