

お料理レシピ

むぎのたね

2023.9.11 No. 256

野のはな空のとぴ保育園

料理名 塩鶏じゃが

鶏肉を使った「肉じゃが」です。塩味でさっぱりとしているので、よく噛んで、一つ一つのおいしい素材を味わってみてください。

材料（4人分）

・じゃが芋	2個	・人参	1/2本	・玉ねぎ	1/2個
・しらたき	50g	・鶏もも肉	200g	・酒	小さじ1
・砂糖	大さじ1	・塩	小さじ1/3	・出し汁	100cc

- ① じゃが芋・人参は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはスライスにし、しらたきは食べやすい長さに切る。
- ③ 鶏肉は一口大に切る。
- ④ 鍋に大さじ1の油を敷き、鶏肉を炒める。①と②を加えじゃが芋の表面が透き通って来たら出し汁を入れる。
- ⑤ 調味料を入れ、柔らかく煮込んだら出来上がり。

