



お料理教室レシピ

じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め

使用材料

- じゃがいも 1個
- 鶏もも肉 1枚
- 新玉葱 1/2
- しめじ 1/2
- ブロッコリー 1/4
- ニンニク 1かけ
- 鷹の爪 2本
- 胡麻油 適量

甘辛のタレ

- 醤油 大匙2
- 砂糖 大匙2
- 酢 大匙1
- 水 大匙6

作り方

- ① 鶏もも肉をカットして、塩・胡椒・酒・醤油で下味をつけて30分おいてから、鶏唐揚げの要領で卵・小麦粉・片栗粉を入れ混ぜる。
- ② じゃがいも、新玉ねぎ、しめじ、ブロッコリーを食べやすい大きさにカットする。
- ③ 甘辛のタレの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに多めのサラダ油を入れて、弱火で①の鶏ももを片面焼く。
- ⑤ 鶏ももをひっくり返して、ニンニク、鷹の爪、しめじ、じゃがいも、新玉ねぎ、ブロッコリーを入れじっくり焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、甘辛のタレを入れ少し煮詰めて、最後に胡麻油を入れ炒め、器に盛り付けて完成！



- 蓋をして蒸し焼きにするとふっくら仕上がります

