

今月の食材
鶏もも肉

鶏肉と栗のうま煮

材 料 (4人分)

- ・鶏もも肉 ……400g
- ・栗の甘露煮(瓶) ……165g
- ・しめじ ……200g
- ・なす ……中サイズ1本
- ・しょうゆ ……大さじ2
- ・和風顆粒だし ……小さじ1
- ・水 ……500cc



作り方 (調理時間 約25分)

- ① 鶏肉となすは、ひと口大にカットする。しめじは石づきを切り落とし手でほぐす。
- ② 鍋に水を入れて鶏肉、しめじと栗の甘露煮を汁ごと入れて中火にかける。
- ③ ひと煮立ちさせたらなすとしょうゆ、和風顆粒だしを入れて蓋をし、中火で約7分煮て完成。

甘さ調整が楽々♪絶妙な甘じょっぱさ!