



生姜入り鶏もも肉甘辛煮

生姜のピリッとした風味と甘辛さのコントラストが絶妙。生姜の大きさはお好みで。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

根生姜をつぶして切れ目を入れることで、より味が染み込みやすくなります



POINT 2

水分を飛ばすように強火で煮詰めていきます。焦げないように注意しましょう

〈材料 (2人分)〉

- 鶏もも肉 1枚 (250g)
- 長芋 300g
- 根生姜 50g
- サラダ油 大さじ1
- 水 1カップ
- 万能ネギ 適量

A

- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ1

〈作り方〉

1. 鶏もも肉は余分な脂を取り除き、大きめの一口大 (約5cm角) に切る
2. 長芋は皮をむいて大きめの乱切りにする。根生姜は皮ごと (好みで) 4~8等分にし、包丁の背でつぶす (Point1)
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、1の鶏もも肉を皮目から焼き色がつくまで焼き、反対側も同様に焼く
4. 3に根生姜と長芋を加えてさっと炒め、水1カップとAを入れて沸騰させ、その後フタをして弱火で25分煮る
5. フタを取って火を強め、5分ほど混ぜながら煮詰め (Point2)、とろっとしたら器に盛りつけ、小口切りにした万能ネギを散らす