

鶏肉と栗と秋野菜の酒蒸し煮

おすすめの味わい: 辛口



おだしなしでこの深い味! 味付け簡単に、日本を感じる味を出せます。
日本酒を使って、素材の旨みを引き出した、なつかしの味!

調理時間: 25分

カロリー: 319Kcal (1人分)

塩分: 1.4g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(4人分)

鶏もも肉(1枚)、塩・こしょう(少々)、生シイタケ(3枚)、
しめじ(1/2パック)、にんじん ※型で抜く(1/3本)、
栗甘露煮(4個)、絹さや(10枚)、サラダ油(大さじ1)、
にんにくみじん切り(1片分)、薄口醤油(小さじ2)
A 酒(1カップ)、塩麹(大さじ1)、こしょう(少々)

作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りし、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 生シイタケはそぎ切り、しめじは小房にわけ、にんじんは型で抜く。
- 3 栗甘露煮はざるにいれ、水気を取る。
- 4 絹さやは筋をとる。
- 5 フライパンにサラダ油(大さじ1)とみじん切りにした、にんにく・①の鶏肉を入れ、炒める。
- 6 鶏肉に火が通ったら、②を加え、軽く炒め、Aを入れ、ふたをして中火にし、蒸し煮する。
- 7 ③をいれ、薄口醤油を回し入れ、火を止める