



材料

鶏もも肉 1枚 約 400g

じゃがいも 小 4個

★醤油 大さじ 2

★みりん 大さじ 2

★料理酒 大さじ 2

塩コショウ 適量

油 大さじ 1

4人分

調理時間 約 20分

作り方

1. じゃがいもは洗って8等分に切る。切ったじゃがいもを水にさらす。
2. じゃがいもの水を切り、レンジで3分。

じゃがいもの大きさやレンジ出力で加熱時間は調整する。
3. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
4. フライパンに油を引き、鶏もも肉を皮目を下にして入れて塩コショウして焼く。
5. 皮にパリッと焼き目がついたら裏返してじゃがいもを入れる。
6. 蓋をして、火を弱火にし2~3分蒸し焼き。

じゃがいもに火が通って柔らかくなっているか確認する。
7. 蓋を開けて★の調味料をいれる。
8. 火を少し強めて調味液の水分が無くなるように

鶏肉とじゃがいもに絡めて完成。

*じゃがいもを混ぜ過ぎると崩れるので、底からすくう感じで混ぜて、あまり混ぜ過ぎない。