

夏バテの予防にもオススメ!

新じゃがと鶏肉の「中華風煮」

【材料4人分】

新ジャガイモ	オイスターソース
……………中3個(300g)	……………大さじ3
鶏モモ肉……………1枚(300g)	A 醤油……………大さじ2
玉ねぎ……………1個	砂糖……………大さじ2
インゲン……………50g	ごま油……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1.5	
水……………500cc	
鶏がらスープの素…小さじ2	

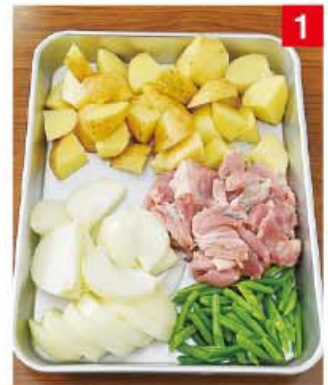
1人分 栄養量	●エネルギー 426kcal	●脂質 16.5g
	●たんぱく質 15.8g	●塩分 2.9g



具材に油がまわったら分量の水と鶏がらスープを加え、ジャガイモが軟らかくなるまで落とし蓋をして中火で煮ます。



ジャガイモはよく洗い皮付きのまま一口大に切ります。鶏モモ肉は余分な脂を切り取り一口大に切ります。玉ねぎは縦切り、インゲンは3センチ長の斜め切りにしてサッと茹でます。



★ここがポイント
ジャガイモが崩れないように気を付けてください。



フライパンに油を熱し、鶏モモ肉を焼きます。両面に焼き色がついたら火を止め、ペーパータオルで余分な油を拭き取ります。



おろし際に茹でておいたインゲンを入れ軽く混ぜ合わせ、仕上げのごま油を回し入れて完成です。



★ここがポイント
鶏肉が焦げないように混ぜ合わせながら炒めてください。

