

ごまの風味がたまらない

鶏肉とじゃが芋の ごま味噌煮

【材料 4人分】

鶏むね肉 … 1枚 (300g位)	酒 …………… 大さじ1
じゃがいも …………… 300g	味噌 …………… 大さじ1
水 …… 2カップ (400cc)	みりん …………… 大さじ1
和風だしの素 …… 小さじ1	醤油 …………… 大さじ1/2
白すりごま …………… 大さじ3	三つ葉 …………… 1/2束

1人分 栄養量

• エネルギー	235 kcal	• 脂 質	8.4 g
• たんぱく質	19.6 g	• 塩 分	1.3 g



沸騰したら弱火にして、あくを取り除いてください。



じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切って水にさらし、ざるに上げて水気を切っておきます。



★ここがポイント
煮崩れを防ぐため、なるべく触らずに煮てください。



鶏肉は余分な脂を除き、一口大に切り、三つ葉は3cm長さに切ります。
Aの調味料は合わせておきます。



煮汁が半分位になったらすりごまを加え、じゃがいもが崩れないようにぎっくりと全体を混ぜ合わせます。
弱火の中火でさらに5分位煮たら出来上がりです。
盛り付けて三つ葉を添えましょう。



鍋に1と2の鶏肉、水、和風だしの素を入れて中火にかけます。

