

鶏肉と栗の煮物

ほっくり栗が入ったこくのある煮物



材料(4人分)

| | | |
|----------|----|-------|
| 鶏もも肉 | …… | 400g |
| <下味> | | |
| しょうゆ | …… | 大さじ1 |
| 酒 | …… | 大さじ1 |
| むき栗 | …… | 200g |
| しめじ | …… | 1パック |
| 干し椎茸 | …… | 5枚 |
| しょうがの薄切り | …… | 1/2本 |
| 白ねぎ | …… | 1/2本 |
| なたね油 | …… | 大さじ1 |
| <合わせ調味料> | | |
| 椎茸のもどし汁 | …… | 400ml |
| 砂糖 | …… | 大さじ1 |
| しょうゆ | …… | 大さじ2 |
| 酒 | …… | 大さじ1 |
| みりん | …… | 大さじ1 |
| 塩 | …… | 少々 |

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切って、下味をつけておく。干し椎茸は耐熱容器に入れ、ひたひたの水を注ぐ。ラップを水面と椎茸に密着させてかぶせ、電子レンジ 600W で3分加熱して、取り出しラップをかぶせたまま 15分程度放置する。
- 2 しめじは、根元を切り、小房に分ける。しょうがはみじん切り、白ねぎは小口切りにする。椎茸は水気を切り、4つに切る。
- 3 フライパンになたね油 2 のしょうが、ねぎを入れ炒める。
- 4 しょうがの香りが立ってきたら、鶏肉を入れて炒める。
- 5 鶏肉の色が変わったら、干し椎茸、しめじを加えさっと炒める。合わせ調味料を加える。一煮立ちしたら、栗を入れてつやよく煮る。