

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。