

塩鶏じゃが



材料【4人分】

- 鶏もも肉…………… 350g
- にんにく……………チューブ小さじ1
- 塩…………… 小さじ1
- じゃが芋……………小4個(300g)
- にんじん……………1/2本(100g)
- サラダ油…………… 大さじ1
- 黒こしょう……………適量

作り方

1. 鶏もも肉をひと口大に切る。
2. ボウルに鶏肉、にんにく、塩を入れ、よくもみ込む。
3. じゃが芋は皮をむき、4~6等分に切りサッと水で洗う。
にんじんは皮をむき、じゃが芋より小さめの乱切りにする。
4. 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を加える。
5. 1分炒め、じゃが芋とにんじんを加える。
6. 全体に油が回ったら、ひたひたよりやや少なめに水を加える。
7. アク取りシートをかぶせて蓋をし、15分蒸し煮にする。
※沸騰が激しければ、火を弱めて下さい
8. 15分したら蓋を取り、水分が少し残るまで煮つめる。
9. 味をみて、適宜塩(分量外)で味をととのえる。
器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
275kcal

たんぱく質
16.0g

脂質
15.6g

食塩相当量
1.7g