栄養学科の学生が考えました

じゃがいも レシピ

〈じゃがいもと鶏肉の照り煮〉



材料（2人分）

じゃがいも	100ｇ	☆しょうゆ	6ｇ	水	100ｇ
鶏もも肉	100ｇ	☆みりん	6ｇ		
細ねぎ	1.4ｇ	☆酒	5ｇ		
調合油	2ｇ	☆砂糖	2ｇ		

所要時間 20 MIN

作り方

①じゃがいもは食べやすい大きさに切って5分ほど水にさらし、水気を切る。
鶏肉も食べやすい大きさに切る。

②フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、じゃがいもを加えて軽く炒める。

③☆の調味料を加えて煮立たせ、落し蓋をして5分煮る。じゃがいもがやわらかくなるまで火を通す。

④落し蓋を取り、炒めながら水分を飛ばしてとろみをつける。
器に盛り付け、細ねぎを散らす。