

# ピリ辛鶏じゃが ~コチュジャンと一味唐辛子でピリッとおいしい~



## 材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	120g	サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2	だし汁	3/4カップ
サラダ油	小さじ1弱	砂糖	大さじ3/4
じゃがいも	120g	みりん	小さじ1と1/2
にんじん	80g	A	コチュジャン  小さじ1弱
玉ねぎ	100g		しょうゆ  大さじ1
しらたき	80g		一味唐辛子  適量
しょうが	3g		にんにく(すりおろし)  1/2かけ分

## 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、酒をふっておく。
- 2 じゃがいもは皮をむき、1.5センチ幅の半月切りにし、水にさらす。  
にんじんは皮をむき、1センチ幅の半月切りにする。  
玉ねぎは繊維にそって5ミリ厚さに切る。  
しょうがはせん切りにする。
- 3 しらたきは5センチ長さに切り、サッとゆでる。
- 4 厚手鍋を熱しサラダ油小さじ1弱を入れ、ペーパータオルで水気をふきとった①の鶏肉を入れて表面に焼き色をつけ、いったん取り出す。
- 5 ④の鍋を火にかけてサラダ油大さじ1/2を足し、しょうが・玉ねぎを炒める。しんなりしたら、にんじん・じゃがいもを加える。油が野菜全体にまわったら、しらたきを加え、鶏肉を鍋にもどし、だし汁を加え煮る。
- 6 沸騰したら中火にしアクをとり、砂糖・みりんを加え、落としぶたをして2分くらい煮る。Aの調味料を加え、野菜が柔らかくなるまでさらに煮る。
- 7 器に盛りつける。