

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～



1人分 215kcal
塩分 1.6g

材 料（2人分）

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

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0.5センチ厚さに切る。
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 厚手鍋に油小さじ1弱を熱し、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、野菜が軟らかくなるまでさらに煮る。
- ⑦ 器に盛り付ける。