



新じゃがと鶏肉の 煮っころがし

ホクホク食感を楽しむ・新じゃがレシピ①

新じゃがと鶏肉の煮っころがし

材 料 (2人分)

新じゃが……………小4個
鶏もも肉……………200 g
さやいんげん……………3本
★酒……………大さじ1
★しょうゆ……………大さじ1
★みりん……………小さじ1
★だしパック(中身)……………小さじ1
※本格・万能だしパック使用
サラダ油……………大さじ1

- ① ジャがいもは流水できれいに洗い半分に切る。水に塩(分量外)を入れて約10分少し硬いくらいに茹で、水気を切っておく。さやいんげんは茹でて切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉が色が変わるまで炒め、★を入れる。
- ③ ②に茹でた新じゃがを入れて数分混ぜながら炒める。茹でたさやいんげんをちらしてできあがり♪

コツ・ポイント

新じゃがは皮が薄く柔らかいので皮つきのままがオススメです。焦がさないようにまめに混ぜる。
味はお好みで調整してください。