

鶏肉と絹さやの卵とじ

鮮やかな彩り～絹さやレシピ①

鶏肉と絹さやの卵とじ

材 料 (2人分)

鶏もも肉100 g
絹さや12さや
たまねぎ中1/2個
卵3個
油適量
★水250cc
★しょうゆ小さじ2
★砂糖小さじ1
★酒小さじ1
★だしパック(中身)小さじ1

※本格・万能だしパック使用

- 鶏もも肉は一口大に。絹さやはヘタと筋を取り、3等分に斜め切りし電子レンジ600W・20秒加熱する。たまねぎは薄切りに。
- ボウルに卵を入れてよく溶く。★を混ぜておく。
- フライパンに油を中火で熱し、鶏もも肉を炒める。鶏もも肉の色が変わったら、たまねぎがしんなりするまで炒めて★を加える。
- 中火で煮込み、鶏もも肉に火が通り汁気が半分ほどになったら、卵の2/3の量を流し入れて、絹さやをのせる。
- 卵が半熟になったら、残りの卵を入れて、中火で10秒ほど加熱し火からおろすし、器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 卵を2回に分けて入れることでトロふわになります。
- ごはんにのせて丼にするのもオススメです。
- お好みの味に調整してください。
- 絹さやは煮すぎると色が悪くなるので、最後にのせるだけで◎です。