



# 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

- ① 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。
- ② ボウルに卵を入れてよく溶く。★を混ぜておく。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ごはんの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。