

2/22 (木)

鶏肉と大根のとろ照り煮

(Yuu さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1枚(300g)

大根：1/3本(400g)

(お好みで) ゆでたまご：2個

(下味)

A { 濃口醤油：小さじ1
酒：小さじ1

サラダ油：大さじ1/2

B { 水：300ml
砂糖・みりん・酒：各大さじ2
濃口醤油：大さじ2
和風だしの素(顆粒)：小さじ1
生姜(チューブ)：1~2cm

- ① 鶏肉は一口大に切って、ビニール袋に入れ、Aを揉み込む。大根は1.5cm幅の半月切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の大根を並べて、空いたところに①の鶏肉を皮目を下にして入れる。中火で3分ほど焼き、うっすら焼き色がついたら裏返して、さらに2分ほど焼く。
 - ③ ②のフライパンにBを加えて落とし蓋をし、途中、数回混ぜながら、弱火の中火で25分ほど煮る。
 - ④ ③の大根に火が通ったら、落とし蓋を取って、お好みでゆでたまごを加え、火を止めて冷ます。
 - ⑤ 食べる直前に④を強めの中火にかけて煮汁を飛ばし、照りと、とろみがついたら火を止めて、器に盛る。
- * 時間がないときは冷まさず、そのまま⑤の作業へ。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。