

鶏肉とじゃがいものごまみそ煮



《材料》

鶏むね肉	1枚
じゃがいも	4個
白すりごま	大さじ3
乾燥パセリ	
水	4カップ

(合わせ調味料)

酒・みりん	大さじ2
味噌	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
顆粒 だしの素	小さじ2

《下準備》

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにして水にさらす。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③三つ葉は長さ3cmに切る。
- ④合わせ調味料を混ぜる。

《作り方》

1. 鍋に①と②と水を入れて強火で煮立てる。
2. 1.のアクを丁寧にすくい取り、④を回し入れてひと混ぜし、落とし蓋をして弱火で15分程煮る。
3. じゃがいもの頭が覗く程度に煮詰まったらすりごま大さじ3を加えて混ぜ合わせる。
4. ひと煮立ちさせて器に盛り乾燥パセリをふる。

オススメポイント

- ・味噌味を濃くすると、どて煮風アレンジできます。
- ・味噌の種類を変えると、風味の変化をお楽しみいただけます。