



Recipe 昔ながらの鶏ごぼうごはん

材料 (人分)

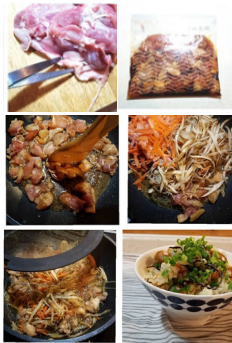
| | |
|----------|-------|
| ・鶏もも肉 | 1枚～2枚 |
| ★砂糖・酒 | 各大1 |
| ★みりん・醤油 | 各大2 |
| ・ささがきごぼう | 1本 |
| ・細切り人参 | 適量 |
| ・油 | 適量 |

アレンジ
鶏ゴボウ混ぜご飯

ご飯に鶏ゴボウを
煮汁ごと混ぜる。
塩昆布を加えて、
混ぜる。盛って、三葉や
ネギを散らす。

作り方

- ①鶏ももは臭みの原因になる
余分な脂肪をハサミで取り除く
- ②2センチ角に切る
- ③ポウルまたは、袋に★を入れ
下味をつける (下味冷蔵2日可)
- ④油を熱したフライパンで炒める
※焦げに注意
- ⑤ごぼうと人参を加え、炒める。
- ⑥蓋をして、蒸し煮。
火が通ったら、蓋をとり、
少し煮詰めて完成★



切り方

- ・鶏もも肉 2センチ角に切る
- ・人参 細切り
- ・ごぼう



包丁で一周切り込みを
入れ、ごぼうを回しな
がら、ピーラーで押し
引きしさがきにする
水につけてあく抜き

鶏皮は苦手なら、剥がして冷凍保存。
他の料理に使えます。