

レシピ紹介

* 鶏肉の甘辛煮



【調理のポイント】

白ねぎの緑色の部分を肉の下に敷くと焦げ付きにくくなります。

お酢の効果で鶏肉は柔らかくなり、家族で楽しめます。

【材料:4人分】

* 鶏肉の甘辛煮

鶏肉...240g(1切20g)

白ねぎ...80g(1/3本)

(調味料)

酢...大さじ1/3

醤油...大さじ1と1/3

砂糖...大さじ1と1/3

【作り方】

1. 鶏肉は1切20gに切り分けます。
白ねぎは斜め切りにします。
2. 調味料と鶏肉、ねぎを鍋に入れます。
具材にかぶるくらいに、水と酒を足し
20分中火で煮ます。