

2024年10月号

【料理名】塩麴鶏じゃが



【主材料】（2人分）

鶏もも肉…… 1枚（300g）

じゃがいも…… 3個（300g）

しょうが…… 1かけ

A 水…… 1カップ

A 塩麴……大さじ3

【作り方】

1. 鶏肉はペーパータオルで水気をしっかりおさえ、厚みが均一になるように開く。余分な脂肪を除いて6等分に切る。じゃがいもは半分に切る。しょうがはせん切りにする。
2. 樹脂加工のフライパンに鶏肉の皮目を下にして入れ、強めの中火にかける。脂が出てきたらじゃがいもを加えて2分ほど炒める。
3. Aを加え、煮たったら落としふたとふたをして中火にし、途中、じゃがいもと鶏肉を返しながら10分ほど煮る。
4. しょうがを加えてひと煮たちさせ、ふたをして火を止める。そのまま10分おく。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。