

クッキング料理

れんこんと鶏肉のケチャップ煮

(12月)

材料	2人分	作り方
れんこん	140g	① 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをふって下味をつけて小麦粉をまぶす。
鶏もも肉	180g	
にんにく	1片	② れんこんは皮をむいて厚手の保存袋に入れ、麺棒で叩いて一口大にする。にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
小麦粉	適量	
オリーブ油	大さじ1/2	③ 器に酒、ケチャップ、コンソメ、水、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
酒	大さじ1.5	
ケチャップ	大さじ2.5	④ フライパンにオリーブ油をひいて熱し、にんにくを入れて弱火で炒める。香りが立ったら鶏肉を皮目から入れて両面を焼く。
粉末コンソメ	小さじ1	
水	1/4カップ	⑤ れんこんを加えて炒め合わせ、油が回ったら調味料を加えて蓋をし、弱中火で5分煮込む。
塩	少々	
こしょう	少々	⑥ 蓋を開けて水分を飛ばして仕上げ、盛り付けてブロッコリーを添える。
ブロッコリー	80g	

