

★鶏肉と卵の梅酒煮（11/19 放送）

■材料（2人分）

鶏もも肉	1枚約 350g
ゆで卵	3個
干しいたけ	3枚
サラダ油	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	大さじ2
しょう油	大さじ3
梅酒	1カップ
絹さや	6～7本（茹でる）



■作り方

①干しいたけは水1カップに10～20分浸してもどし

4等分に切る。（戻し汁はとっておく）

鶏肉は8つに切る。ゆで卵は殻をむく。

②フライパンにサラダ油を熱し①を入れ肉に両面

焼き色が付くまで焼く。しいたけの戻し汁、梅酒

茹で卵を加え、砂糖、みりん、しょう油の順に加え

ひと煮立ちしたらアクをとり、弱火で蓋をして10分

ほど煮る。

③蓋をとり混ぜながら2分ほど中火で煮詰める。

器に盛り茹でた絹さやを添える。