

ごぼうも柔らかく美味しく

鶏ごぼう



調理時間 約 40分

材料 4人分

鶏もも肉 300g
ごぼう 2本

ごま油 適量

A
だし汁 1カップ
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2

白ごま 適量

いんげん(ゆで) あれば

作り方

1. 鶏肉は1cm角、ごぼうは小さめの乱切りにします。
2. 鍋にごま油を入れて1をしっかり炒めます。
3. Aを加えて弱中火にし、落とし蓋と蓋をして20分加熱、消火。10分減圧
4. 3を器に盛り、白ごまといんげんを飾って完成。