

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

焦がし生しょうゆ香る!

じゃがアスパラとチキンのジュワツと焼き

調理時間

15分

1人分

302kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



アスパラガス

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
いつでも新鮮
しほりたて
生しょうゆ

焦がし生しょうゆ香る!じゃがアスパラとチキンのジュワツと焼き

材料/2~3人分

じゃがいも……………200g
グリーンアスパラガス……………5本
鶏もも肉……………1枚
塩……………少々
黒こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1
キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて
生しょうゆ……………大さじ1と1/2
バター……………10g

作り方

- ①じゃがいもは皮をよく洗い、ひと口大に切って耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で3~4分程、やわらかくなるまで加熱する。アスパラは根元の固いところを除いて長さを半分に切る。鶏肉は6~8等分に切って塩、黒こしょうをふる。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を皮目から焼く。鶏肉に焼き色がつき、7~8割火が通ったら裏返し、じゃがいもを加えて両面を焼き、アスパラを加えて更に3~4分程焼いて火を通す。
- ③「キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ」を鍋肌にまわし入れて10秒おき、10秒程焼き絡める。
- ④器に盛り、フライパンに残ったたれをかけ、バターをのせる(バターはフライパンの中で絡めてもおいしく召し上がりいただけます)。