

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

鶏煮しめ

調理時間

30分

1人分

295kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



にんじん

+

使ったのはコレ!



タカラ
本みりん

鶏煮しめ

材料/4人分

鶏もも肉……………300g
ゆでたけのこ……………1コ
里いも……………12コ
にんじん……………100g
れんこん……………200g
ごま油……………適量

〈調味料〉

しょうゆ……………大さじ4
タカラ 本みりん……………大さじ3
料理酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
だし汁……………2カップ
タカラ 本みりん……………大さじ1

作り方

- ①鶏もも肉とたけのこは、ひと口大に切る。里いもは皮をむく。にんじんは皮をむき一口大に切る。れんこんは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、①を炒め、〈調味料〉を入れ炒り煮する。最後に「タカラ 本みりん」を入れて照りを出す。