



「鶏じゃが」



- 鶏モモ肉 500g は余分な脂やスジを取り、一口大に切り塩を振る。
じゃがいも 2~3個は皮をむいて6~8等分の小さめの一口大に切、
水にさらす。キャベツ 1/4はザク切りする。
熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉は皮目を下にして中火
で焼く。
薄く焦げ目がついたら、水切りしたじゃがいも、キャベツ、水 100ml
を順に加え、蓋をして10~15分位煮る。
じゃがいもにスッと串が刺さったら、蓋をずらして水分を飛ばすように
さらに煮る。
塩、胡椒を全体にふって、じゃがいもは崩さないようにざっくり混ぜ、
仕上げにオリーブオイルをさっとかけて出来上がり。
* さっぱりしたお味なので、お子様にも食べやすいですよ。
* 好みでニンニクや生姜をきかせても美味しいです。
* 仕上げのオリーブオイルをバターに変えると旨コクアップです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。
皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880