

大根と鶏肉のじっくり煮



材料(4人分)

大根(大)	1/2本分(500g位)
鶏モモ肉	500g
春雨	50g
ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
湯	1と1/2カップ
サラダ油	適宜
<下味調味料>	
酒・しょうゆ	各小さじ1

作り方

- 1) 鶏肉は一口大に切り、下味調味料をもみこんでおく。
- 2) 春雨は戻して食べやすく切っておく。
- 3) 大根は乱切り、ねぎは2センチくらいのぶつ切り、しょうがは薄切りにしておく。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、ねぎとしょうがを炒める。香りがあがってきたら鶏肉を加えて焼き色がつくくらいまで炒め、さらに大根も加える。全体に油が回ったら湯、オイスターソース、酒、しょうゆ、砂糖を加え、大根がやわらかくなるまで煮る。
- 5) 春雨を加え、残った煮汁を吸わせるようにして煮る。