



鶏肉とかぼちゃの煮物



教えていただいたのはー
インストラクター 田上 政美 先生

季節のお料理

レシピ

~Autumn Recipe~

材料(4人分) 1人分 250kcal 20分

鶏もも肉	300g	だし汁	160cc
濃口しょうゆ	小さじ1	砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1	濃口しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1	薄口しょうゆ	大さじ1
かぼちゃ(乱切り)	300g	みりん	大さじ1
赤パプリカ(乱切り)	1/2個	酒	大さじ1



② フライパンを熱し、①を皮目から強火で焼く。焼き色がついたら裏側も同様に焼き、中まで火が通っていない状態で度取り出す。

ポイント!

上からラップでフタをすれば
鶏肉に味がより
しみこみやすくなります。



① 鶏肉は筋切りし、ひと口大に切る。Aをボウルに合わせ、鶏肉を10分ほど漬けて下味を付ける。

作り方



ワンポイント
アドバイス!

鶏肉に焼きめをつけることで、うまみを閉じ込めます。そうすると、鶏肉がふっくらとジューシーに仕上がりますよ。

ツヤが出てきたら
出来上がり。



ポイント!

竹串をさして「スーッと」通ったらOK
(皮の近くを通すも
やらにわかりやすい。)



③ 鍋にCを入れて煮立たせ、②とBを入れて、ふたをして5分ほど煮る。かぼちゃに少し火が通ってきたら、ふたを取ってさらに5、8分煮る。

協力



TOMATO Cooking Club

料理教室

体験レッスン開催中! 詳しくはHPをご覧ください。

トマトクッキングクラブ

検索

本町スタジオ 06-6265-1010

大阪市中央区本町3-5-5カネセビル8F

上本町スタジオ 06-6771-5351

大阪市天王寺区上本町6-6-26上光閣ビル4F