

ふっくら照り煮チキン

大人の料理

初期 (1~3ヶ月)

中期 (4~8ヶ月)

後期 (9~11ヶ月)



テフロン加工のフライパンを使うのがおすすめです。



材 料 (2人分)

鶏もも肉	250g
玉ねぎ	1/2個
★おろしにんにく	小さじ1
★だし汁	1/3カップ
★しょうゆ	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★ごま油	小さじ1
ゆで卵	2個
ブロッコリー	60g



Cooking Instructions

1. 鶏肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄く切る。
ブロッコリーは食べやすいよう小房に分ける。
2. フライパンで★を混ぜ合わせ、鶏肉を加えてサツとからめる。
3. ②に玉ねぎを加えてふたをし、中火にかける。沸騰したら弱火にする。
4. 5分間煮たら、ふたを外し、鶏肉をひっくり返す。
5. ゆで卵とブロッコリーを④に加え、再びふたをして30秒～1分煮る。
ふたを外して強火にし、フライパンをゆすりながら煮詰める。
6. 煮汁がトロツとしたら火を止め、器に盛り、煮汁をかける。
ゆで卵は好みで半分に切り、盛りつける。

※ふたはなるべくピッタリと閉まるものを使ってください。