

尾張  
中村めし  
とっておき  
レシピ

メインメニューに、この一品。

# 鶏肉の赤みそ煮



材料・分量  
(2人前)

れんこん … 300g

鶏モモ肉 … 1枚

ごぼう … 1/2本

《調味料》

砂糖 … 大さじ2

赤味噌 … 大さじ2/3

酢 … 小さじ2

ごま油 … 適量

しょうが … 適量

## ▶ 作り方(ポイント)

- ① 鶏モモ肉を一口大に切り、酒をふりかけておく。
- ② ごぼうは乱切り、れんこんは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にごぼう、れんこんを入れ、ひたひたになる程度の水を入れ中火にかける。
- ④ 鶏モモ肉をごま油で炒め、外側の色が変わったら鍋に入れる。
- ⑤ そのまま5分程煮た後、調味料を入れ、弱火にして15~20分煮る。