

小松菜と鶏肉のごまみそ煮



材料

(2人分)

鶏もも肉	100 g
小松菜	1束 (200 g)
生椎茸	4枚
味噌	大さじ1.5
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
赤唐辛子 (輪切り)	少々
水	約1/3カップ
醤油	適宜
白すりごま	大さじ1

作り方

- ①豚もも肉：1.5cm各位に切る
小松菜：3~4cm長さに切り、茎と葉に分けておく
生椎茸：5mm幅の細切り
- ②鍋にAと鶏肉を入れて火にかける
- ③鶏肉に火が通ったら、生椎茸と小松菜の茎を加え約3分煮る
- ④小松菜の葉を加え、味を見て醤油を適宜加える
- ⑤煮汁が少し残るくらいになったら、すりごまを加え混ぜて火を止める

A