



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## お肉料理でハッピークリスマス 炊飯器で作る!お肉ほろほろ簡単チキン



一人あたりのエネルギー <b>430kcal</b>	食塩相当量 <b>1.3g</b>	調理時間 <b>約10分</b> <small>※炊き上げる 時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鶏肉 もも	1枚
A すりおろしにんにく	小さじ1
塩・こしょう	少々
じゃがいも	2個
オリーブオイル	大さじ1
みりん	大さじ1
B しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
水	75ml

### ■作り方

- ① 鶏肉にフォークで穴を開け、Aをすり込む
- ② じゃがいもは皮を剥いてひと口大に切る
- ③ 炊飯器の内側にオリーブオイルを塗り、①の皮目を下にして置き、隙間に②を並べ、Bを入れる
- ④ 炊飯器で普通炊きにし、炊き上がった後10分程度蒸らす



スマイル  
memo

炊飯器ひとつで鶏肉がほろほろ、じゃがいもはほくほくに♪  
じゃがいもの代わりににんにく、玉ねぎ、キャベツでもおすすめ。

cooking memo