



※写真はイメージです。

夏ののりきるスタミナ素材の元気メニュー！

鶏肉とアスパラのんにんにく煮

材 料（4人分）

鶏もも肉	2枚(500g)	
グリーンアスパラガス	1束	
にんにく	1玉	
A	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1/2
塩	少々	

作り方

1. 鶏肉は両面をペーパータオルで拭く。
2. グリーンアスパラは根元の堅い部分を除いて4～5cm長さに切り、塩を加えた熱湯で2分程ゆでる。
3. にんにくは薄皮をつけたまま1片ずつに分ける。
4. テフロン加工のフライパンを熱して1の皮を下にして入れ、両面を2～3分ずつ焼く。
5. 4の余分な脂をペーパータオルで拭いて除き、皮を下にしてAを注ぎ、3を加えて蓋をし、弱火で10分程煮る。
6. 5の鶏肉を裏返して蓋なしでさらに7～8分煮、2を加えてひと煮する。
7. 器に6の鶏肉を食べやすく切って盛る。