

鶏肉のさっぱり煮



材料（4人分）

鶏もも肉 240g

酢 大さじ1

酒 大さじ1と1/2

砂糖 大さじ1/2

醤油 大さじ1弱

水 適量

ブロッコリー 1/2房

うずら卵 4個

作り方

- 1 鶏肉は適度な大きさに切り、水気を拭く。鍋に油を熱し、鶏肉にこんがり焼き目が付くまで焼く。
- 2 酢を加え、沸騰させてから、酒、砂糖、醤油の2/3量を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて中火にかける。
- 3 沸騰したらあくを取り、弱火にして煮汁がほとんどなくなるくらいに煮る。
- 4 ウズラの卵はゆでておき、半分に切る。ブロッコリーの色よくゆでておく。
- 5 3の肉に味を見て足りなければ残りの醤油を加え煮る。
- 6 皿に肉とウズラ卵を盛り、ブロッコリーを添える。

写真では野菜はいんげんを使っています。オクラや枝豆（むき）なども合います。季節に応じて変えてみてください。
ウズラの卵は最近では鶏卵に変え、半分にカットしてお出ししています。

手羽中（骨付き肉）にすると、ボリュームが出て、また骨からのうまみも出るためおいしいです。
センターでは皮無しもも肉を使っています。