



鶏肉と南瓜の炊いたん

味付けいらずの簡単レシピ。
鶏肉と南瓜の相性バッチリです♪

材料（2～3人前）

万能だしジュレ 1個

南瓜 約300g

鶏モモ肉 100g ※鶏ミンチでもok!

水 200cc

ごま油 大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は小口切りに、南瓜は厚さ1cmくらいの扇型にカットする
- 2 鍋にごま油、鶏肉を入れ火をつけ、鶏肉に軽く火が通ったら火を止めて一度取り出す
- 3 2の鍋に南瓜・水・ジュレを入れ少し炊く
- 4 5分ほど炊いたら、鶏肉を入れて、更に数分炊く
南瓜に箸が通るくらいの柔らかさになったら、火を止め、少し置いててできあがり！

このレシピで使った商品



万能だしジュレ