

鶏もも肉とにんじんのケチャップ煮

ママ応援レシピ

子どもに人気のおかずです。是非お試しください！

【材料】

鶏もも肉 1 枚、玉ねぎ 1/2 個、にんじん 1/2 本、
ケチャップ大 3、しょうゆ大 1 と 1/2、しょうがすりおろし

【作り方】

- 1) 玉ねぎは半分に切り、スライスするし、鍋に入れる。
かぶるくらいの水を入れる。
- 2) 玉ねぎとにんじんの上に肉をのせ、調味料としょうがを入れて蓋をすらして弱火にかける。
- 3) 途中で肉をひっくり返し、水分がなくなったら火を止める。
- 4) 肉を食べやすい大きさに切る。