

これで今日から我が家もプロの味

親展

春のお野菜と鶏肉 「ほっくり 艶旨煮」

☆プロの味付けは食材切りから☆

一口で食べれる大きさに切ります。

人の口の横の長さになるように切り揃えるのがコツ。平均はありますが、3センチ弱位を目安に！

調理時間短縮、食べやすさもプラスの一石二鳥です★食材の硬い柔らかいは考慮して切ってくださいね。

おまけポイント👉野菜スティックなどは一口大の倍々となるように切るといいですよ。6cm、9cmという感じですね。

材料は安売りの物でも何でも大丈夫です。

料理のバランスは奇数がバランス良く仕上がります。

今回の材料は、里芋・レンコン・人参・こんにゃく・筍・ごぼう・鶏・絹さや 合計9種。

味付けは濃いめの醤油味。仕上げは必ず自分で確認してください。

醤油1：砂糖1：酒1：みりん0.5



作り方

鳥肉には片栗粉を少量揉みこんで下さい。後の食材は切りそろえる。

鍋に油をひき、低温から鳥肉を炒める。鳥肉の回りがほんのり白くなったら残りの野菜と一緒に炒める。

材料がひたひたになるくらいに出汁（本だしでOK）を入れる。

酒のみを入れ、しばらく火にかける。食材に火が入ったら醤油を入れ、仕上げにみりんを投入！

ごま油をかけて出来上がりです^^b

????調味料の量は???? ここがプロ技の伝授！

食材に対して各調味料の「10分の1」くらいを目安にしています。家庭のお母さんは知らずにこの法則で家庭の味を作っているんですね。

プロも一緒です。ちゃんとした計測で味を決める時もあるんですが、大体が目分量！思い切り挑戦してください。