

鶏肉のさっぱりトマト煮



材 料 (2人分)	皮つき鶏もも肉……………	1/2枚	黒酒……………	大さじ4
	トマト……………	1/2個	塩……………	小さじ1
	玉ねぎ……………	1/2個	胡椒……………	少々
	バジル(生)……………	10枚	サラダ油……………	適宜
	ニンニク……………	1かけ		

- 作
り
方
- ① 鶏肉は軽く塩、胡椒し、一口大に切る。
 - ② トマトは1cm程度の角切り、玉ねぎは皮をむいてくし形に切り、ニンニクはみじん切りにする。
 - ③ ニンニクがキツネ色になるまで弱火で炒め、鶏肉を入れ、鶏肉の表面が白くなったら黒酒を入れる。
 - ④ ③に玉ねぎを入れてさらに炒め、玉ねぎが透明になったらトマトを加え、弱火で10分程煮る。
 - ⑤ ④にバジルの葉を入れ、塩で味を調える。

鶏レバーの中華風炒め



材 料	鶏レバー……………	200g	コチュジャン……………	小さじ1
	五香粉……………	少々	サラダ油……………	適宜
	黒酒……………	大さじ2		
	魚醤……………	小さじ1/2		

- 作
り
方
- ① レバーは食べやすい大きさに切り、流水に15分程度さらし、黒酒(分量外)をふりかけ40分程度置く。
 - ② フライパンに油を熱して①のレバーを炒め、表面が白くなったら黒酒を加える。
 - ③ ②をひと炒めしたら、コチュジャン、魚醤、五香粉を加え、汁気がなくなるまで炒める。



鉄分が豊富なレバーは貧血気味の人にうってつけの食材。黒酒のアルコールと五香粉の香りで、レバーの臭みも気にならない一品です。