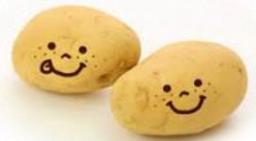


新じゃがとスナッフえんどうのチーズ焼き



材料 2人分

新じゃがいも	中 1つ	とろけるチーズ	15g
スナッフえんどう	6個	パセリ(みじん切り)	少々
鶏肉(もも肉)	50g		
水	大さじ 4		
A んにく(すりおろし)	大さじ 1/2		
みそ・酒・みりん	各小さじ 1		
顆粒だし	小さじ 1/2		



作り方

- ①じゃがいもは皮をむき 2cm角に切り、水にさらす。
- ②スナッフえんどうはすじを取り茹でる。斜め半分に切る。
- ③鶏肉は 2cm角に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ④じゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで 500W で 3 分間加熱する。
- ⑤フライパンに鶏肉を入れ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑥さらに②と④を入れて炒める。
- ⑦全体に火が通ったら、A を入れる。
- ⑧汁気がなくなったらグラタン皿に入れ、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑨パセリを散らす。