

♪ 鶏とごぼう、レンズ豆の煮物 ♪

<材料の目安>

- ・ 鶏モモ肉 1 枚
- ・ ごぼう 1 本
- ・ レンズ豆 1/2 カップ
- ・ チキンコンソメの素 適宜
- ・ 塩、こしょう 適宜
- ・ にんにく 1 片
- ・ タイム 少々
- ・ ローレル 1 枚

<作り方>

1. レンズ豆は洗って 10 分くらい水に浸しておく。
鶏はひと口大に切り、塩・こしょうしておく。
ごぼうは長めの斜め切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の表面に焼き色をつける。
包丁でつぶしたにんにく、ごぼうを加えて、さっと炒める。
3. 水を切ったレンズ豆を加え、タイムとローレルを入れ、
ひたひたの水とチキンコンソメの素を入れて煮込む。
4. レンズ豆が柔らかくなってきたら味をみて、足りなければ塩・
こしょうで調味して水分を飛ばし、火を止める。

