

チキンとポテトのハーブ炒め



<材料（4人分）>

| | | | |
|-------|------|------------|--------|
| 鶏肉 | 160g | 塩 | 小さじ1/3 |
| じゃがいも | 120g | こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 40g | オールスパイス（粉） | 少々 |
| にんじん | 40g | バジル（粉） | 少々 |
| にんにく | 少々 | オリーブオイル | 適量 |
| パセリ | 少々 | 白ワイン | 少々 |

<作り方>

- ① ジャがいもは1cmの拍子木切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ② ジャがいもを固めにゆでておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加えて火にかける。
- ④ 香りがたったら鶏肉、塩、こしょう、白ワインを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑥ オールスパイス、バジル、②のじゃがいも、パセリを加えて炒め、塩、こしょうで味を整える。