

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 じゃがいもは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 じゃ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。