

鶏肉のビール煮込み



3人分

鶏もも肉（モモ肉）2枚
ジャガイモ（メークイーン）3個
にんじん 小1本
たまねぎ 1/2こ
キャベツ 1/4こ
にんにく 1かけ
ビール 200cc

コンソメ 1個
塩コショウ 適量
あればローリエ 1枚
あればハーブミックスなど 小さじ1

- 1) 鶏肉は1枚を2～4等分します。
- 2) ジャガイモとにんじんは乱切り、たまねぎは厚めにスライス。キャベツはざく切り。
- 3) お鍋にオリーブオイルとにんにくを入れてを熱し鶏肉を塩コショウしてこんがり焼く。
- 4) にんじんを入れてさっと炒めたらローリエとお水を200cc注ぎ、圧力5分。
- 5) ふたを開けて、ビール、ジャガイモ、たまねぎ、キャベツ、ハーブミックス、コンソメを入れて、ジャガイモに火が通るまで煮込む。
味を見て、塩が足りなければ一つまみ程度加える。