



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんぼ
神保シェフと



いばらき

茨城をたべよう

SEASON 9



材料 (2人分)

レンコン	100g	【合わせ調味料】	
鶏もも肉	100g	しょうゆ	大さじ2
ニンニク	1片	鶏ガラスープ	大さじ2
鷹の爪	1本	酒	大さじ1
ショウガ(すりおろし)	小さじ1	みりん	大さじ1
無塩バター	20g	米酢	大さじ1
片栗粉	小さじ2	水溶き片栗粉	少々
オリーブオイル	大さじ3		



レンコンの バターしょうゆニンニク炒め

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、レンコンは皮をむいて5mm幅にスライスする。
- 鶏肉、レンコン、片栗粉をビニール袋に入れてよく振り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ中火にかけ、ニンニクの香りが立ってきたら、鶏肉とレンコンを入れて焼く。
- レンコンに程良く色が付いたら、鷹の爪、ショウガ、バター、合わせ調味料を加えて、混ぜ合わせる。
- 調味料が鶏肉とレンコンに絡んだら火を止め、皿に盛りつけたら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA

オーナーシェフ
じんぼ よしなが

神保 佳永

ご視聴はこちら



JWAY 11chで
絶賛放送中!!



You Tube
ケーブルテレビ
JWAYチャンネル



ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ
0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ) (営業時間)9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)