



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 10



材料(2人前)

白菜.....	400g	七味唐辛子.....	適量
鶏もも肉(骨付き).....	1本	水.....	800ml
たまねぎ.....	1/4個	オリーブオイル.....	大さじ1
しょうが(スライス).....	3枚	塩.....	少々
ニンニク(すりおろし).....	極少量	黒コショウ.....	少々



白菜と鶏もも肉のスープ煮



作り方

- 1 白菜は、芯を切り落としてざく切りに、たまねぎは、皮をむいて5mm幅のくし切りにする。
- 2 鶏もも肉は、3等分に切って骨の周りに切り込みを入れ、両面に軽く塩をふる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏もも肉を皮面から焼く。
- 4 たまねぎを入れて軽く炒めたら、ニンニク、白菜を加えて炒め合わせる。
- 5 しょうが、白菜の芯、水、塩を加えて弱火で30分煮込む。
- 6 塩、黒コショウで味を調えたら器に盛りつけ、七味唐辛子、オリーブオイルを回しかけたら完成!



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)