

鶏肉と大根の煮つけ

一人分あたりの栄養価

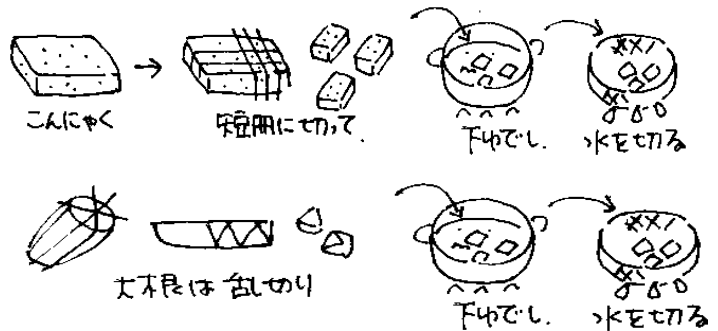
エネルギー	110Kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	4.7g
食塩	1.2g

<材料(4人分)>

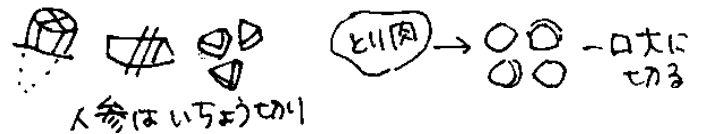
鶏もも肉・・・150g
 大根・・・1/3本(400g)
 にんじん・・・1/3本(100g)
 こんにゃく・・・1/2枚(150g)
 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ1/2
 和風だし・・・小さじ1弱
 サラダ油・・・小さじ1

<作り方>

- ① こんにゃくは短冊切り、大根は一口大の乱切りにし、それぞれ下茹でする。



- ② にんじんはいちょう切り、鶏肉は一口大に切る。

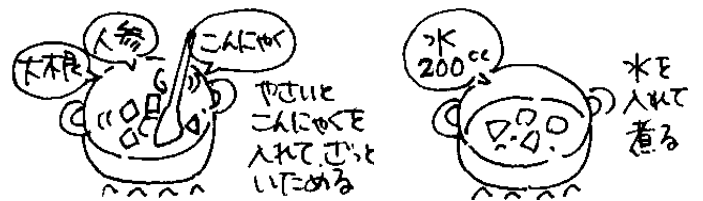


- ③ 鍋を熱して油をひき、鶏肉を炒める。

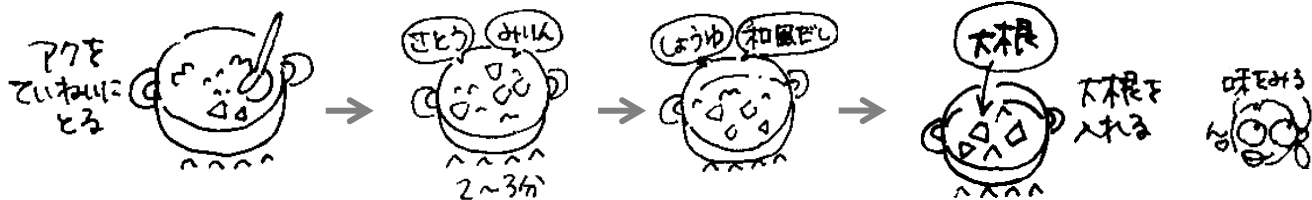
(焦げ付くようであれば、先ににんじんを入れてもOK)



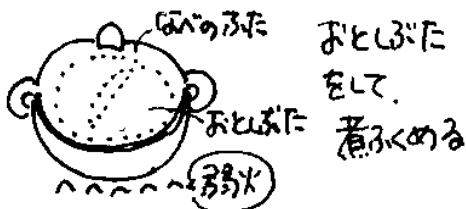
- ④ にんじん・こんにゃくを入れ、ざっと炒め、油が全体にまわったら、水1カップを加えて強火で煮る。



- ⑤ あくを取り除いて、さとう・みりんを加えて2~3分煮る。その後、しょうゆと和風だしを入れ、②の大根を入れる。



- ⑥ ふたをして、材料に味がしみてやわらかくなるまで弱火でじっくり煮る。



冷めると味がしみこんでよりおいしくなります。お弁当のおかずにもぴったりです。

