

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆鶏と大根の煮物◆◇

1人分エネルギー：232kcal

塩分：0.8g

<材料：4人分>

- 鶏もも肉・・・・・・・・1枚
- 大根・・・・・・・・1/2本（400g）
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・250ml
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1・1/2
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- ◆片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- ◆水・・・・・・・・小さじ2



<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 大根は1cm幅のいちよう切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を両面焼く。
余分な油をふき取り、大根を加えて炒める。
- ④ 水、砂糖、みりん、酒を加えて煮る。
- ⑤ 大根がやわらかくなってきたら、しょうゆも加えて煮込む。
- ⑥ 水溶き片栗粉（◆）を回し入れ、とろみをつける。

