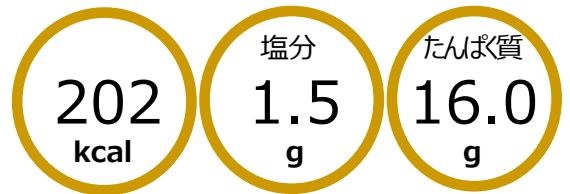


鶏もも肉と大根の煮物

体を作る材料のたんぱく質がしっかりとれます。また厚揚げにはカルシウムも豊富に含まれています。鶏肉の皮と脂を丁寧に取り除くと、臭みがなく食べやすくなります。強く混ぜると煮崩れをおこしますので、鍋底から優しく持ち上げるように混ぜましょう。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 8.2g 炭水化物 15.3g

●材料 (2人分)

・鶏もも肉	1/2 枚(125g)
・酒	小さじ 2
・厚揚げ	1/2 丁
・大根	100g
・にんじん	1/2 本
・しめじ	50g
・いんげん	4 本

<A 調味料>

・砂糖	大さじ 1
・濃口しょうゆ	大さじ 1
・みりん	小さじ 1
・だし汁	50mL

●作り方

- ① 鶏もも肉は皮と脂身を取り除いて、ひと口大に切り、酒をふって 10 分ほどおきます。
- ② 厚揚げはひと口大に切り、大根とにんじんは皮をむき、乱切りにします。
- ③ しめじは石づきを落としてほぐし、いんげんは食べやすい長さに切ります。
- ④ 大根とにんじんは水から茹でて、沸騰したらいんげんを入れて下茹でします。
- ⑤ 鍋に<A>の調味料を入れ、煮立ったら①を入れます。
- ⑥ 鶏もも肉の色が変わったら、厚揚げとしめじ、大根とにんじんを入れ、さらに煮含ませます。
- ⑦ 煮汁がほぼ無くなったら火を止め、最後にいんげんを加えて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局