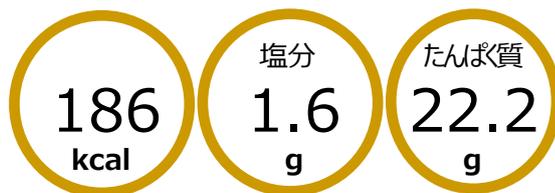


鶏肉と根菜の和風ポトフ

ポリ袋を活用した過熱調理法は、少量の調味料と水分で食材の芯まで味が染み込みます。袋に入れて冷凍保管しておけば、忙しい日や災害時にも役立ちます。様々な材料や調味料で、お試しください。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 1.9g 炭水化物 20.4g

●材料 (2人分)

・鶏むね肉 (皮なし)	1 枚(170g)
・白かぶ	1 個
・れんこん	小 1 節(150g)
・にんじん	1/2 本
・玉ねぎ	1/2 個

・塩	ひとつまみ
・塩麴	小さじ 2
・だし汁 (昆布)	150mL
・ぼん酢	小さじ 1
・ゆずの皮 (千切り)	少々
・黒こしょう	少々

●作り方

- ① 鶏むね肉をそぎ切りにしポリ袋に入れ、塩、塩麴を加えて手で揉みます。
- ② 白かぶ、れんこん、にんじんは皮をむきます。白かぶと玉ねぎはクシ切りに、れんこんとにんじんは5mm程のいちよう切りにします。
- ③ ①のポリ袋に②の野菜とだし汁を加え、しっかりと空気を抜いて袋の口の方できつく縛ります。
- ④ 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したらポリ袋をいれて弱火で 40 分程度加熱します。
※時々様子を確認するようにします
- ⑤ ポリ袋からお皿に盛り付け、お好みでぼん酢とゆずの皮を添え、黒こしょうを振り、できあがり。
※鍋から取り出すときは、おたまやトングを使い、やけどにご注意ください

※ポリ袋とはポリエチレン製の半透明ビニール袋のことです。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局