

7 鶏肉と大根の煮物

<材 料> 4人分

鶏もも肉 320g
大根 320g
にんじん 160g
油 大さじ1
だし汁 適宜

砂糖 小さじ1
みりん 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ① 大根・にんじんは乱切りにする。
 - ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
 - ③ 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、にんじん、大根を加えて炒め、ひたひたまでだし汁を加えて煮立ったらアクをとって煮る。
 - ④ 野菜に火が通ったら調味料を加え、煮含める。
- * だし汁のかわりにめんつゆを使ってもよい。そのときは味をみて調味料を減らす。

<栄養量> 1人分

熱 量 265kcal
たんぱく質 14.8g
脂 質 17.9g
炭水化物 8.7g
糖 質 6.7g
食物繊維 2.0g
食塩相当量 0.9g