

鶏と焼き葱の治部煮



<1人分の栄養価>
エネルギー 174 kcal
1人分の野菜量 38g



塩分 1.1g

材料 【4人分】

- ・鶏もも肉…………… 200g
- ・長ねぎ……………1本 (100g)
- ・干し椎茸…………… 2枚
- ・里芋……………2個 (100g)
- ・ほうれん草…………… 1/4束 (50g)
- ・車麩…………… 2個
- ・小麦粉…………… 適量
- ・おろしわさび…………… 少々
- ┌だし汁…………… 1と1/2カップ
- │ (椎茸の戻し汁を含める)
- A │ しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
- │ 砂糖…………… 大さじ1と1/2
- │ みりん…………… 大さじ1と1/2
- └酒…………… 大さじ1と1/2

作り方

- 1) 鶏もも肉はそぎ切りにする。長ねぎは3cmの長さに切り、フライパンで焼き目をつける。干し椎茸は水で戻し、汁はとっておく。里芋は一口大に切り、下茹でする。ほうれん草はさつと茹でて水にとり、3cmの長さに切る。車麩は水で戻す。
- 2) 鍋にAを入れて煮立たせ、干し椎茸、里芋、車麩を入れて約10分煮る。ほうれん草を入れてひと煮立ちし、全て器に取り出す。
- 3) 煮汁を煮立たせ、小麦粉をまぶした鶏肉を入れ、7~8分くらい煮る。最後に長ねぎを入れてさつと煮る。2)と共に器に盛りつける。煮汁を上からかけて、わさびを添える。

Cooking Point

- ・金沢の郷土料理をアレンジしました。
- ・車麩を使いましたが生麩を使っても、もっちりとした食感で美味しくいただけます。



対象：子どもから
ご年配の方まで