


焼きねぎと鶏モモのおろし煮



材料 【4人分】

長ねぎ	1本 (90g)
大根	300g
しめじ	50g
鶏もも肉	150g
厚揚げ	1/2枚
A だし汁	1カップ
酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 154 kcal
1人分の野菜量 98g

 塩分 1.1g

作り方

- 1) 長ねぎは5cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。鶏肉は一口大に切る。厚揚げはさっと熱湯をかけて油抜きし、4等分に切る。
- 2) 大根はおろし、ざるにのせて水気をきる。
- 3) 長ねぎはグリルで軽く焼き目をつけて焼いておく。
- 4) 油をひいたフライパンに鶏肉を並べて焼く。焼き目がついたら裏返して、横で厚揚げもサッと焼く。
- 5) Aの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 6) 焼きねぎと大根おろしをのせ、蓋をして約4～5分煮る。



Cooking Point

- ・薄味に仕上げ、ポン酢で食べてもよいでしょう。
- ・お好みで七味とうがらし、ゆずこしょうを添えて下さい。
- ・長ねぎはグリルで焼くのが面倒な場合は鶏肉と一緒にフライパンで焼いてもよいです。
- ・長ねぎも厚揚げもサッと焼くことによって、美味しさがアップします。

対象：子どもから
ご年配の方まで