



鶏大根

調理：葛巻地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」



POINT!

- ・煮汁に軽くとろみをつけると、少ない調味料でも味をしっかりと感じられます。
- ・ごま油でしっかり鶏肉を焼くことで香ばしくなり、食欲をそそります。
- ・生姜を加えると体が温まり、冬におすすめです。

【1食分の栄養価】エネルギー 184kcal 食塩相当量 1.7g

■材料(4人分)

- ・鶏もも肉…1枚(250g) ・塩…ひとつまみ
- ・大根(皮をむいて乱切り)…1/4本(250g)
- ・人参(皮をむいて乱切り)…1本 ・ごま油…小さじ2
- ・しょうゆ、みりん…各大さじ2 ・小ねぎ…適量
- ・片栗粉…小さじ1(小さじ2の水で溶く)

■作り方(約25分)

- 1 鶏肉は一口大に切って塩をまぶす。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉の皮を下にして並べる。脂が出るまでしっかり焼いたら上下を返す。
- 3 大根・人参を加えて炒め、油が全体に回ったら、ひたひたの水としょうゆ、みりんを加える。落とし蓋をして中火で柔らかくなるまで煮る。
- 4 煮汁が半分程度まで減ったら一度火を止め、水溶き片栗粉を加えて再び火にかける。つやが出るまでかき混ぜながら煮る。
- 5 器に盛り、小ねぎを散らす。