

煮物が合う季節になってきました♪

☆大根と鶏肉のさっぱり煮



【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

・油	大さじ1
・鶏もも肉	1枚
・大根	1/3~1/2本
・水	適宜
・生姜チューブ	1センチ程度
・醤油	大さじ3弱
・みりん	大さじ1弱
・砂糖	大さじ2強
・酢	1/4カップ
・水	1/4カップ

- ①大根は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、大根が浸る位の水を入れてレンジで加熱する。(500W10分程度)
- ②鶏肉はフォークなどで穴をあけ、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒めて火が通ったら調味料と①を入れ、煮立ったら弱火にして15分程度煮込む。



★ごはんにはぴったりのおかずです。

☆味の染みた大根がとてもおいしいです！！

★酢と醤油の代わりにポン酢を使っても◎

☆一口大にカットされている鶏肉を使うと手間が省けます！

献立例

大根と鶏肉のさっぱり煮は<主菜>なので
ごはん等の主食、副菜、汁物を組み合わせて！