

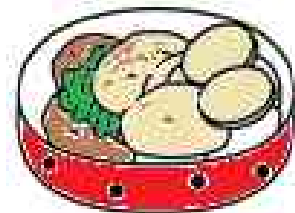
ごはんに向かうかず

大根おろしに味が浸みて煮汁までおいしい煮物

鶏肉のみぞれ煮

【材料】 大人2人分、こども1人分

・ 油	適宜	・ 大根	5 ~ 10cm
・ 鶏肉(もも唐揚げ用)	200 ~ 250g	・ 水菜	2 ~ 3株
・ 水	1/2カップ(100cc)		
・ 酒	大さじ2		
・ 醤油	大さじ2		



【作り方】

水菜は洗って2~3cmに切り、大根はすりおろす。
蓋付のフライパン又は鍋に油を熱し、鶏肉を両面焼く。
水を入れて加熱し、調味料を加えて煮る。
鶏肉に火が通ったら、大根おろし、水菜を加え、
蓋をして水菜がしんなりするまで蒸し煮にする。

- ・ 水菜のシャキシャキとした食感が食べにくいお子さんには、チンゲン菜や小松菜などがおすすめです。
- ・ 鶏肉の胸肉を使いたい場合はパサつきやすいので、そぎ切りにして片栗粉を薄くつけてから焼くと、やわらかく、トロトロした大根が絡んでおいしいですよ。

大根おろし

大根は使う部分やおろし方で、辛さが違ってきます。
大根の上の部分を使って丸く円をかくように優しくおろすと辛味が少なく食べやすいです。

