

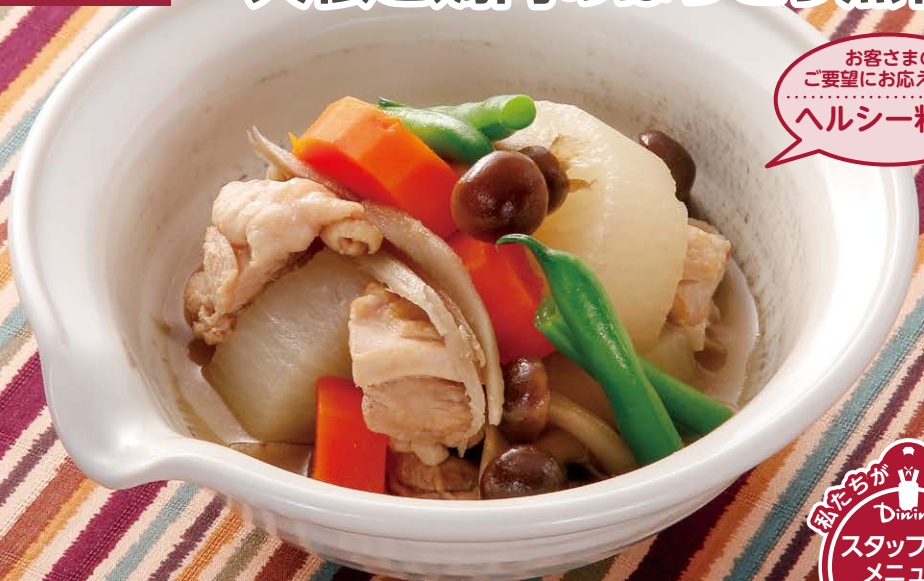
ダイニングメニュー

ほっとするやさしい味が体にしみる

大根と鶏肉のほっこり煮物

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

だいこん……………600g
 若とりもも肉……………1枚(約300g)
 ぶなしめじ……………1パック
 ごぼう(ささがき)……………1袋(140g)
 にんじん……………1/2本
 いんげん……………8本
 水……………1ℓ
 白だし……………150ml
 こい口しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 サラダ油……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①だいこんは厚さ2cmの半月切りにし、軟らかくなるまで下ゆでする。
- ②若とりもも肉は少し大きめのひと口大、にんじんは半月切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①・②・ごぼうを炒め、水・白だしを入れる。沸騰したら、あくを取り、砂糖・みりんを加え、弱火で10~15分煮込む。
- ④③の味を見て、こい口しょうゆを加え、5分ほど煮込む。
- ⑤仕上げに塩ゆでしたいんげんを3cmに切り加えてさっと煮る。



- ・だいこん同様、にんじんも下ゆですておくと時間短縮になります。
- ・具材を炒め、全体に油がなじむと味がよくしみ込みます。
- ・とり肉の代わりにとり団子や豚肉でもおいしく召し上がれます。

食事バランスガイド

1人あたり: 260 kcal

