

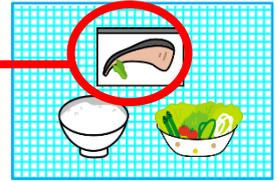
鶏肉と野菜のとろみ煮

主食・主菜・副菜を組み合わせると
バランスよく食べましょう！



分類：主菜

調理時間：約20分



一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	163	2800	2300
たんぱく質(g)	19.1	65	55
脂質(g)	1.6	78	64
食塩相当量(g)	1.8	7.5	6.5

材料:4人分

鶏むね肉(皮なし)	280g
┌ 塩	少々
①└ 酒	大さじ1
片栗粉	適量
にんじん	1本
しいたけ	6個
小松菜	160g
だし汁	500mL
┌ しょうゆ	大さじ2
②└ みりん	大さじ2
┌ 砂糖	小さじ2
わさび	適宜



作り方

①鶏肉は1cm厚さぐらいのひと口大のそぎ切りにする。①に漬けて置く。



②しいたけは軸を切って、半分に切る。にんじんは5mm厚さの輪切りにする。小松菜は4cm長さに切る。



③鍋にだし汁を入れ、沸騰したら⑧を加え、にんじんとしいたけを加えて、蓋をして弱火で8分ほど煮る。



④①の表面に片栗粉をまぶし、③に加えて煮る。



⑤鶏肉に火が通ったら、小松菜の軸を加えやわらかくなったら、続いて葉の部分を加え、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みでわさびを添える。

