

つくってみませんか？

しっかり味でごはんがすすみます



<大根と鶏肉のうま煮>

材料(4人分)

鶏むね肉(2cm角)	…	150g
酒(肉にまぶしておく)	…	小さじ1/2
にんじん(いちょう切り5mm)	…	50g
じゃがいも(一口大)	…	200g
だいこん(いちょう1.5cm)	…	150g
こんにゃく(三角)	…	80g
生揚げ(1cm厚一口大)	…	100g
角切り昆布	…	10g
むき枝豆	…	25g
○さとう	…	大さじ2
○しょうゆ	…	大さじ2
○みりん	…	大さじ1/2
○酒	…	大さじ1/3
○だし汁	…	200cc

作り方

- ① だし汁の中に鶏肉を入れて煮る。アクをとる。
- ② にんじん、だいこん、こんにゃく、生揚げ、じゃがいも、調味料を入れて煮る。
- ③ 水けが足りなければだし、昆布、枝豆を入れてさらに煮ふくめる。

