



『ごぼうと鶏の旨煮』

しゅうなんブランド“夜市産ごぼう”を使用した、ごぼうの風味豊かな旨煮をご堪能ください。

【材料】(2人分)

鶏もも肉……………150g	だし汁……………1/2 カップ
ごぼう……………80g	しょうゆ……………大さじ 1/4
片栗粉……………大さじ1	砂糖……………大さじ 1/2
にんじん……………20g	酢……………小さじ 1/2
油……………大さじ1/2	塩……………少々
さやいんげん…10g	こしょう……………少々

【一人分の栄養価】

エネルギー:260kcal たんぱく質:14.4g 脂質:17.4g カルシウム:31mg 食塩相当量:0.5g

【作り方】

- ①鶏もも肉に塩・こしょうをふり、一口大に切り、片栗粉をまぶす。ごぼうは斜め切りにする。
にんじんは乱切りにする。
さやいんげんはさっと茹でて斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉の皮面から押し付けるように焼き付け、きつね色になったらひっくり返し、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ③Aを加え、ふたをして蒸し煮する。
- ④汁気が少なくなったら、さやいんげんを入れ、最後に酢を加えて仕上げる。

