

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

12/26 金

B
コース

12/27 土



鶏肉と大根のこってり煮

材料〈2人分〉

 国産鶏もも肉 … 200g

酒 …… 小さじ1

しょう油 …… 小さじ1

大根 …… 10cm

大根の葉 …… 2本

サラダ油 …… 大さじ1/2

A〔 水 …… 1と1/2カップ

砂糖 …… 大さじ2

しょう油 …… 大さじ1と1/2

- ① 国産鶏もも肉は解凍後ひと口大に切って、ボウルに入れ、酒、しょう油をもみ込む。
- ② 大根は2cm幅のいちょう切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、①を入れて炒め、②を加えて大根が透き通るまで炒める。
- ④ ③にAを入れ、沸騰したらアクを取り、落としブタをして約20分、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にしょう油を入れ、煮汁が1/3量位になるまで煮、2cm長さに切った大根の葉を加えてサッと煮、器に盛る。

約271kcal 1人分