

鶏肉と大根の煮物の作り方



大根が軟くて美味しい時期におすす
めの献立です。やっぱり冬！



材料 (5人分)

鶏小間	200 g
玉葱	165g (半玉)
人参	50 g 1/4 本
大根	600 g
さやいんげん	20 g
油	適量
砂糖	20 g
しょうゆ	40 g
水	適量

1人分当たり

エネルギー	123 k カロリー
炭水化物	13.6 g
蛋白質	10.4 g
脂質	3.2 g
食物繊維	2.4 g

作り方

- ① 玉葱は皮をむいて、くし形に切る。
- ② 人参は皮をむいて、乱切りにする。
- ③ 大根は皮をむいて、1cm 幅の銀杏切りにして茹でておく。
- ④ さやいんげんはスジを取り、1cm の長さに切っておく。
- ⑤ 鍋に油・玉葱・人参を入れ火にかけて、焦げないように炒める。玉葱の色が薄くなったら鶏小間、③の大根、④のさやいんげんを加えて、水を入れ煮る。
- ⑥ 人参が柔らかくなったら砂糖・しょうゆを入れる。
- ⑦ 煮汁が減って大根に味が付いたら出来上がり。

※注意 ⑤の水分量は鍋の中の具がギリギリ隠れない位にしましょう。

※ポイント 玉葱を炒める時はひとつまみの塩を加えると味がアップ！