

鶏と大根の煮物

1 人分

加熱時間
20-30 分

- 鶏もも肉・・・75g
- 大根・・・2cm程度
- しょうゆ、みりん・・・各小さじ1
- 砂糖・・・小さじ 1/2
- おろししょうが・・・1cm
- 水・・・大さじ1

作り方

1. 鶏もも肉は、ひと口大の大きさに、大根は 5mm程度のいちよう切りにする。
2. 耐熱ポリ袋に 1 と●の調味料を入れる。
3. ポリ袋の空気を抜き、袋の口を結び、軽くもんで味をなじませる。
4. 沸騰した湯の中に入れ、沸騰を保った状態で、弱火で 20～30 分加熱する。
5. 火を止めて、蓋をして 10 分ほど蒸らす。

MEMO

ポリ袋の中の狭い空間で調理するため、調味料が全体に行きわたり、少ない調味料で味がしっかり染み込み、やわらかく仕上げることができます。

1 人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
鶏と大根の煮物	120	15.0	3.8	1.1

