

鶏肉とじゃがいものうま煮

【材料:4 人分】

かつお節(だし用) …… 6g
糸こんにゃく …… 80g
鶏もも肉こま切れ …… 80g
酒 …… 小さじ 1
じゃがいも …… 中2個
人参 …… 1/4本
たまねぎ …… 1/2個
しょうゆ …… 大さじ 2
さやいんげん …… 25g



鶏肉のうま味と野菜から出てくる甘味を活かした料理です。多めに作り置きをして後から食べると、味がしみて一段とおいしくなります。

【作り方】

- ① かつお節でだしをとる。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下茹でする。じゃがいもと人参はいちよう切り、玉ねぎは1 cm幅、さやいんげんは茹でて2 cmに切る。
- ③ 鶏肉を酒で炒め、じゃがいも・だし汁を加えて煮る。じゃがいもに火が通じ始めたら人参・玉ねぎを加えてさらに煮る。
- ④ ③にしょうゆ・糸こんにゃくを加えて煮込み、仕上げにさやいんげんを加えてできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー81Kcal たんぱく質 7.5g 脂質 1.6g 食塩相当量 1.1g