

主菜

鶏肉の治部煮風

○ 材料(2人分)

鶏もも肉	200 g
にんじん	50 g
しめじ	20 g
小松菜	小さじ 1
A だし汁	小さじ 1
砂糖	1/2 個
塩	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
片栗粉	小さじ 2



○ 作り方

- ① れんこ鶏肉は余分な脂を取り除き、一口大の大きさに切り、片栗粉をまぶす。
にんじんは 7mm の輪切りにして飾り切りにする。
しめじは小房に分ける。
- ② 小鍋に湯を沸かし、にんじんを柔らかくなるまで茹でる。
小松菜は熱湯で 2 分ほど茹で、3~4 cm 長さに切る。
- ③ 小鍋ににんじん、しめじを入れて A を加え、
落し蓋をして弱めの中火で約 10 分煮る。
しめじ、鶏肉を加えて焼くと煮立ちさせて火を止める。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
器に具を盛りつけ、煮汁をかける。

エネルギー

178 kcal

たんぱく質

12.9 g

食塩相当量

1.3 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん