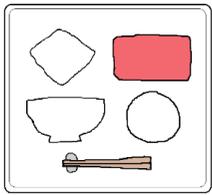


主菜



鶏肉の治部煮

かなごわ

作り方

材料 (4人分)

- 鶏肉 (むね) 200g
- 小麦粉 大さじ2 (18g) 
- にんじん 40g 
- たけのこ (水煮) 100g  
- すだれ麩 1枚 (100g)
- しいたけ 4枚    
- 金時草 100g 
(またはほうれん草 )
- だし汁 300cc
- 砂糖 大さじ1 (9g) 
- みりん 大さじ1 (18g) 
- 酒 大さじ1 (15g) 
- 濃口醤油 大さじ1 (18g) 
- わさび お好みで

① 鶏肉はひと口大のななめそぎ切りにしてから小麦粉をまぶす。



② にんじんは花型または半月に切る。

③ たけのこはゆでてくし形に切る。

④ すだれ麩は4等分にしてから1人2切れの台形に切り、湯通しして絞る。

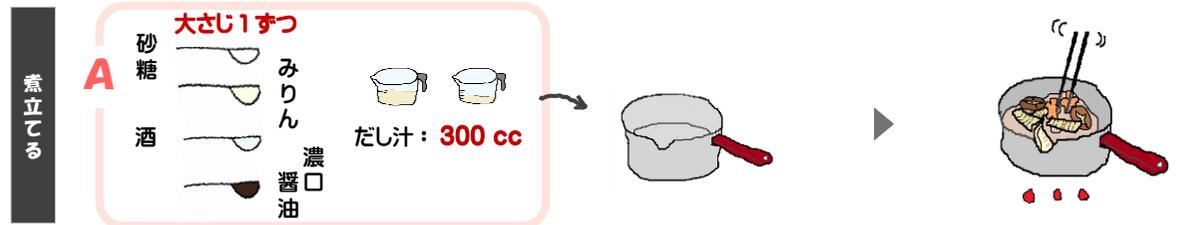


⑤ しいたけは、石づきをとる。

⑥ 金時草は葉を取り、ゆでて水にさらし、3cm幅に切る。



⑦ Aを鍋に入れて煮立て、にんじん、たけのこ、すだれ麩、しいたけを入れて、火が通ったら取り出しておく。



⑧ ⑦の鍋に、①を並べて、中火で約5~7分煮る。



⑨ 器に食材を見栄えよく盛りつけ、残った煮汁をかけ、お好みでわさびを添える。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 153kcal
たんぱく質: 14.3g
脂質: 1.3g
炭水化物: 18.0g
食塩相当量: 0.8g