

鶏肉とごぼうの煮物



ひとくちメモ

- *材料を小さく切ると、鶏ごぼうごはんの具にもなります。
- *彩りには、さやいんげんや絹さやを加えるとよいです。

作り方

材料と分量 (4人分)

鶏小間肉	200g
油揚げ	1枚
ごぼう	2/3本
にんじん	1/2本
ごま(白)	大さじ2
炒め油	適量
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	小さじ2
水	60cc~



1 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。



2 にんじんはせん切りにする。



3 ごぼうはさがきにして水につけておく。



4 鍋に油を入れ鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れて炒める。



5 しょうゆ・砂糖・酒と水を入れ、油揚げを入れ汁がなくなるまで煮含める。



6 仕上げにごまをふり入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 224kcal
たんぱく質 14.3g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!

👉ここをタップ



鶏ごぼうごはん (はいがごはん)
牛乳 揚げだいず
つみれ汁

