

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ 鶏肉さっぱり煮

【材料(4人分)】

- ・鶏肉 …………… 100～120g
- ・大根 …………… 60g
- ・にんじん …………… 40g
- ・ごぼう …………… 30g
- ・干しいたけ …… 1～2 枚
- ・むき枝豆 …………… 20g
- ・こんにゃく …………… 60g
- ・おろしにんにく …… 少々
- ・酒 …………… 大さじ 1/2
- ・酢 …………… 大さじ 1/2
- ・砂糖 …………… 小さじ 1
- ・醤油 …………… 大さじ 1



【作り方】

- ①干しいたけを水で戻し、スライスにします。(煮る際に戻し汁も使います)
- ②材料を切ります。ごぼうはさがき、大根、にんじん、こんにゃくは 1cm 角に切り、鶏肉は一口大にします。
- ③鍋に酒とおろしにんにくを入れ、鶏肉を炒めます。
- ④酢を加えます。
- ⑤むき枝豆以外の材料と干しいたけの戻し汁を加えて煮ます。
- ⑥5 分ほど煮たら砂糖を加えます。
- ⑦さらに 5～10 分煮たら醤油を加えます。
- ⑧むき枝豆を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰めたら出来上がりです！

○ポイント

材料が水面から出そうな場合は、水を足してひたひたになるように調整してください。
手羽先や手羽元でもおいしく作れます！