

大根おろしでさっぱり！

<鶏もも肉のおろし煮>

材 料	2人分×2回分	作り方
鶏もも肉(皮つき)	400g	① 鍋に A を入れて火にかけ、煮立ったら皮を下にして鶏肉を並べ入れる。再び煮立ったら弱火にし、落としぶたをして20分くらい煮込む。 ② 大根は、皮をむいてすりおろす。(皮付きのままでもOK) ③ ①が煮えたら、②の大根おろしを入れて、ひと煮立ちさせる。 ④ 鶏肉をそぎ切りにし、器に盛り、煮汁を上からかけ、大葉を散らして出来上がり。
A { 水	200ml	
ポン酢しょうゆ	50ml	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
大根	200g	
大葉(せん切り)	4枚	



- ・調味料に入れて煮るだけ！ 簡単にやわらかい鶏肉料理が出来上がります。
- ・ボリュームもありますが、大根おろしでさっぱり。味もしっかり染みているので、ご飯のおかずにもぴったりです。
- ・おろし生姜やにんにくを入れてアレンジしてもいいでしょう。薬味は大葉のほか、小ねぎも合います。

※栄養価：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食塩相当量
229kcal	17.4g	14.3g	22mg	1.2g

