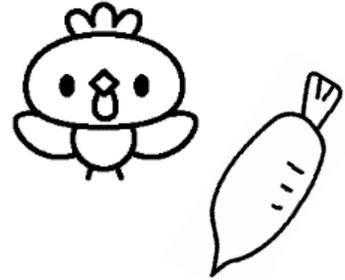




レンジで簡単！味しみしみ♪

☆鶏大根



【材料】大人2人分、子ども1人分

大根	1/4本
人参	1/4本
酒	大さじ1
鶏肉(唐揚げ用)	250g
A [めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4
ごま油	小さじ1
かつお節	1袋
(フレッシュパック)	

【作り方】

- ①大根は洗って皮付きのまま1cm幅程度のいちよう切りにする。人参は短冊切りにする。
- ②耐熱容器に①と酒を入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
- ③鶏肉、Aを加えてふたたびラップをかけ、更に約5分(鶏肉に火が通るまで)加熱する。
- ④熱いうちにかつお節を加え、全体に混ぜて完成。

※電子レンジの機種によって仕上がりが違います。しっかりと火が通っていることを確認してください。



②で大根を加熱しておくことで、味が染み込みやすくなります。お鍋での煮物は時間がかかりますが、電子レンジで簡単にできるので、時間がない日でもよく染み込んだ煮物がお手軽に作れますよ♪

令和6年3月号

