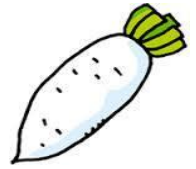


鶏肉のうまみたっぴり♪

# ☆大根と鶏肉の旨塩煮

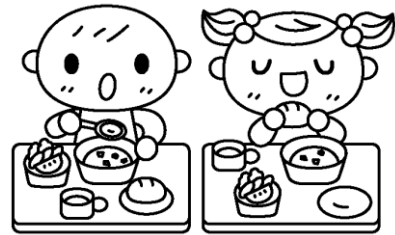


## 【材料】大人2人分、子ども1人分

- ・大根 1/2～1/3本(500g)
- ・鶏もも肉 300g  
(唐揚げ用)
- ・水 3カップ(600g)
- ・酒 大さじ1
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・食塩 小さじ1/3弱

## 【作り方】

- ①大根は厚さ1cm位のいちよう切りにする。
- ②鍋に鶏肉の皮目を下にして並べ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ③鶏肉に焼き色がついたら、大根、水、調味料を加える。
- ④煮立ったら、大根がやわらかくなるまで中火で10分位煮る。



☆最後に万能ねぎなどを振ると、彩りがよくなります。



献立例

鶏肉と大根の旨塩煮は<主菜>なので  
主食・サラダや和え物・汁物を組み合わせて！