



鍋に入れるだけのさっぱりおかず♪

☆鶏肉の酢醤油煮



【材料】大人2人分、子ども1人分

鶏もも肉(唐揚げ用)	300g
酢	小さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ2
片栗粉	小さじ1
冷凍ブロッコリー	6房
※ゆで卵	2個

【作り方】

- ①鍋に調味料・肉を入れて蓋をして、弱火で15分～20分程度煮る。(適宜かき混ぜる)
 - ②仕上げに冷凍ブロッコリーを入れて味を含ませる。
 - ③水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※余分に煮汁があるようなら
ゆで卵を入れるのもおすすめです。



夏バテで食が細くなる時期でもさっぱり食べられるおかずです。
お肉から出る水分と少量の水と調味料でじっくり煮るだけなのでとっても簡単です！
冷たい麺類のトッピングにも便利です♪



令和7年8月号

