

やわらか！鶏肉のおろし煮



1人分の栄養価

エネルギー	194kcal	カルシウム	31mg
たんぱく質	14.1 g	食塩相当量	1.4 g
脂質	6.2 g		

一口メモ

片栗粉をまぶして調理すると、加熱しても肉がやわらかく仕上がります。

材料（2人分）

作り方

品名	量	下準備	
鶏胸肉	120 g	そぎ切りにする	① 鶏肉に、しょうが汁・酒をしっかりとみ込み、焼く直前に片栗粉でまぶす。
しょうが汁	小さじ1		② フライパンに油を熱し、①を並べ、両面焼き付ける。
酒	小さじ2		③ ②に大根おろし、だし汁、しょうゆ、砂糖、酒を加えて軽く煮込む。
片栗粉	適宜		④ 器に盛り、ねぎを散らし、好みて七味とうがらしをかける。
油	小さじ1		
大根	強	すりおろす	
だし汁	150 g		
しょうゆ	50 ml		
砂糖	大さじ1		
酒	大さじ1		
ねぎ	大さじ1	細かくきざむ	
(好みて)	適宜		
七味とうがらし	適宜		