

鶏肉と長ねぎの煮込み

(材料は4人分です)

材料

鶏もも肉	280g	A	砂糖	大さじ2
酒	大さじ1		しょうゆ	大さじ2
長ねぎ	中2本		酒	大さじ1
にんにく	4片			
しょうが	1/2片			
チンゲンサイ	2株			



1人分のエネルギー 198Kcal

たんぱく質 13.3g

脂質 10.0g

食塩相当量 1.5g

作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさ(30gくらい)に切って酒をふりかけておく。長ねぎは4cmくらいに切る。にんにくは外皮をとる。しょうがは薄切りにする。



- ② チンゲンサイは根元を落として半分の長さで切りゆでておく。



- ③ フライパンに鶏肉の皮の方を下にして並べて火をつける。長ねぎ、にんにく、しょうがも加え、鶏肉の両面と長ねぎに焼き色をつける。



- ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせて(湯煎にかけると溶けやすい)加え、蓋をして弱火で10分程煮込む。



- ⑤ お皿に②のチンゲンサイをしき、④を盛り付ける。



完成