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			
酒	大さじ１		砂糖	大さじ２
長ねぎ	中２本	A	しょうゆ	大さじ２
にんにく	４片		酒	大さじ１
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。

