



鶏肉と根菜の煮物

材料 (4人分)		作り方
だいこん (乱切り)	120g	① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。 ② 肉の色が変わったら、にんじん、れんこん、だいこん、厚揚げを入れてさらに炒める。 ③ 具材に油が回ったら水を入れる。 ④ 沸騰したら、あくをとる。 ⑤ Aを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ⑥ 最後にさやいんげんを入れ、ひと煮立ちさせる。 *できたてよりも、少し冷ますと、具材に味がしみこみます！
れんこん(乱切り)	1/2 節	
にんじん(乱切り)	1/2 本	
鶏肉(角切り)	120g	
厚揚げ(角切り)	1/2 枚	
さやいんげん(1.5cm 幅)	4 本	
油	適宜	
水	2 カップ	
A {	砂糖	大さじ 1/2
	みりん	小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1



ひとこと Memo

根菜には、腸の働きを促し、便秘を予防する「食物繊維」がたくさん含まれています。

煮物にすることで味がしみこみ、根菜をおいしくたっぷり食べられるメニューです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	123kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	6.5g
食塩相当量	0.4g