キッチン スマイル
Kitchen Smile

おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

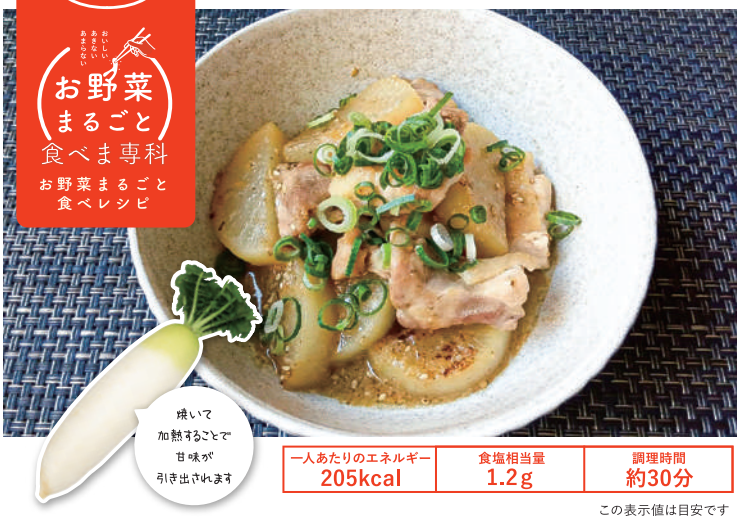
関西スーパー

Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile
お野菜まるごと食べま専科
お野菜まるごと食べレシピ

大根をたくさん食べよう!

鶏肉と大根のごまみそ煮



焼いて加熱することで甘味が引き出されます

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
205kcal	1.2g	約30分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

- 大根……300g
- 鶏肉 もも……1枚
- サラダ油……大さじ1
- A
  - だし汁……150ml
  - みそ……大さじ1・1/2
  - 砂糖……小さじ2
  - すりごま(白)……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 炒りごま(白)……大さじ1
- きざみねぎ……適量

■作り方

①鶏肉はひと口大に切る
②大根は皮を剥き、厚さ1cmの半月切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する
③鍋またはフライパンにサラダ油を熱し、❶を皮目を下にして焼き、焼き色がついたら裏返して全体に焼き色が付くまで焼く
④❸に❷を加えて大根に油がまわるように炒めたら、混ぜ合わせたAを加え、中火で大根が柔らかくなり、煮汁が半分くらいになるまで15分程度煮る
⑤❹にしょうゆと炒りごまを加えてひと煮立ちさせる
⑥❺を器に盛り、きざみねぎを散らす

cooking memo