

R1 羽生市健康応援レシピ



鶏肉とねぎの酢じょうゆ煮



主菜

副菜

1人分栄養価：エネルギー 198kcal 塩分 1.3g

発行：羽生市健康づくり推進課

材 料 (4人分)

鶏もも肉	1枚	ねぎ	2本
塩	少々	生しいたけ	8個
こしょう	少々	酢	大さじ4
ごま油	小さじ1	水	大さじ4
片栗粉	小さじ1/2	酒	大さじ2
		しょうゆ	小さじ4
		砂糖	小さじ2

作 り 方

- 1 鶏肉は一口大に切る。塩こしょうをふってごま油をからめ、片栗粉をまぶす。
- 2 ねぎは青い部分まで斜め薄切りにし、しいたけは石突きを除いて5mm幅に切る。Aを混ぜ合わせる。
- 3 鍋にねぎ、しいたけの順に重ね入れ、1をのせてAを回しかける。
- 4 ふたをして中火にかけ、蒸気が上がったなら弱めの中火にし、15分ほど蒸し煮にする。鶏肉に火が通ったらふたを取り、強火で1分半ほど加熱して汁気を飛ばす。

COMMENT

酢を加えることで、うす味でもおいしく召し上がっていただくことができ、塩分を抑えることができます。