



かぶと鶏の煮物



鶏肉のだしで、かぶをふっくらと煮含めて



●栄養価 (1人分)
エネルギー 203kcal
たんぱく質 15.0g
脂質 10.8g
食塩相当量 2.2g

●材料 (2人分)

かぶ(根) 3個 (230g)
かぶの葉 90g
鶏もも肉 150g

【A】
水 400cc
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 小さじ1/4

【水溶き片栗粉】
片栗粉 大さじ1
水 大さじ1~2

●つくり方

- ① かぶの皮をむき、4等分にする。葉は5cmの長さに切る。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に【A】を入れ、沸騰したら鶏肉を入れる。中火で2分煮る。
- ③ かぶを入れ、5分煮る。葉を加え、1分煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。

●アドバイス

- ・かぶは火が通りやすいので時短レシピです。
- ・鶏のだしが効いておいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1
かぶを切る。



STEP 2
【A】が沸騰したら
鶏肉、かぶ、葉の順に加える。



STEP 3
水溶き片栗粉で
とろみをつける。