

鶏肉とごぼうの甘辛煮

<材料（4人分）>

	鶏もも肉	2枚（400g）
	ごぼう	1本
	にんじん	小1本
	塩・こしょう	少々
【A】	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	酒	大さじ1と1/2
	ごま油	小さじ2
	塩	少々
	かいわれ菜	1パック



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを各少々ふって手でもみ込む。
- ② ごぼうは、包丁の背で皮をこそげとり、鉛筆を削るように薄く切って、水に5分ほどさらして水気を切る。（ピーラーでも可）人参もごぼうと同様に切る。
- ③ 耐熱の器に鶏肉と野菜と調味料Aを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて、電子レンジ（600W）で4分加熱して取り出す。
- ④ 上下をひっくり返すように混ぜて再びラップをかけ、さらに4分加熱して取り出す。鶏肉の火の通りが不十分な時は、さらに1分加熱する。
- ⑤ そのままおいて粗熱をとってから、器に盛り、貝割れ菜をのせて出来上がり！

電子レンジで調理も簡単♪
不足しがちな食物繊維もとれるよ。



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん