



鶏肉の簡単煮

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

・凍 鶏もも肉	1パック(150g)	1パック(250g)
・水菜	50g	100g
・かいわれ大根	1/2パック	1/2パック
・玉ねぎ	1/2個	1個

【家庭で用意】

┌ ・酒	大さじ2	大さじ4
A ・しょうゆ	大さじ2	大さじ2・1/2
└ ・砂糖	大さじ1/2	大さじ1

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

水菜の代わりに他の野菜にしたり、ご飯の上ののせて丼ぶりにしても美味しいですよ。

【下ごしらえ】

鶏もも肉は解凍しておきます。

- ① かいわれ大根は根本を切り落として2等分に切ります。玉ねぎは薄切りにします。
- ② 鍋にA、①の玉ねぎを入れます。鶏もも肉を皮目を下にして入れて中火にかけます。煮立ったら蓋をして、中火で約10分煮ます。途中1、2回混ぜ合わせ、火を止めて約5分置きます。
- ③ 器に水菜を敷いて②を盛り、かいわれ大根のをせたらできあがり。

〈栄養成分1人前(182g)あたり〉(全体を2人分として計算)

Ⓛ 200kcal 蛋 15.0g 脂 10.8g 炭 11.2g 塩 3.1g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。