



鶏肉と木綿豆腐の旨煮

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(300g)
・木綿豆腐	1パック(130g)	2パック(260g)
・ぶなしめじ	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・小ねぎ	1束	1束

【家庭で用意】

A	・しょうゆ	大さじ1	大さじ2
	・みりん	大さじ1	大さじ2
	・酒	大さじ1	大さじ2
	・砂糖	大さじ1	大さじ2
	・水	100ml	200ml
	・ごま油	大さじ1	大さじ2

(栄養成分1人前(257g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 304kcal **蛋** 18.5g **脂** 20.0g **炭** 12.0g **塩** 1.6g

※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にしてください。

作り方

レンジ 500W **トースター** 800W

【下ごしらえ】

鶏もも肉は解凍します。Aは混ぜ合わせます。木綿豆腐はキッチンペーパーにくるみ、耐熱皿にのせて電子レンジで約1分半加熱し、水切りします。

- 1 ぶなしめじは石づきを取り、ほぐします。小ねぎは小口切りにします。木綿豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、鶏もも肉に火が通るまで炒めます。
- 3 ②にぶなしめじを加えて炒めたら、木綿豆腐、Aを加えて蓋をし、弱めの中火で約10分煮込みます。
- 4 鶏もも肉に火が通ったことを確認したら、火を止めて約5分置きます。全体に味が染みたら、小ねぎを飾ってできあがり。