

煮物

鶏肉と大根の煮物



調理時間 30分

エネルギー 410 kcal

塩分 2.5 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料（2人分）

- ・鶏もも肉 1枚（300g）
- ・大根 1/3本（400g）
- ・A しょうがの薄切り 1かけ分
- ・A 水 カップ1・1/2
- ・A 「Cook Do」
オイスターソース 大さじ1
- ・A しょうゆ 大さじ1
- ・A 酒 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2

作り方

- （1）鶏肉はひと口大に切る。大根は乱切りにする。
- （2）鍋にごま油を熱し、（1）の鶏肉を入れて炒め、焼き色がついたら、（1）の大根を加えて炒め合わせ、Aを加えて20分煮る。

ポイント 最後は焦げないように強火で煮汁をからめて、つやよく仕上げる。