



とりピリてり



とりピリてり

エネルギー 184kcal
(1人前あたり)

【材料2人分】

- ・ 鶏もも肉 160g
- ・ 大根 200g
- ・ こんにゃく 100g
- ・ しょうが 1かけら
- ・ サラダ油 適量
- ・ 一味唐辛子 適量

煮汁

- ・ みりん 大さじ2
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 水 200ml
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 顆粒だし 少々

とりピリてり

- ①大根は厚さ1cmのいちょう切り、しょうがは千切り。
鶏肉は皮を取り除き4つに切り分ける。



とりピリてり

②鍋に油をひいて、中火で鶏肉を色が変わるまで炒める。



③その鍋の中に、大根・こんにゃく・しょうがを入れる。



とりピリてり

- ④鍋の中にみりん・砂糖・醤油・顆粒だし・水を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。



- ⑤仕上げに一味唐辛子で味を整え、皿に盛り付けて完成。

