

# あっさり鶏大根

エネルギー (1人前) 184kcal

【材料2人分】

- |        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| ・ 大根   | 200g | ・ かつおぶし | 10g  |
| ・ 鶏むね肉 | 200g | ・ 醤油    | 小さじ2 |
| ・ 塩    | 少々   | ・ 生姜    | 10g  |
| ・ 片栗粉  | 小さじ2 | ・ みりん   | 小さじ2 |



# あっさり鶏大根

- ① 大根は皮をむいて、1cm幅の半月切りにしてから15分ほど下茹でする。  
生姜を千切りにする。



## あっさり鶏大根

② 鶏肉をそぎ切りにして塩を少々ふり、片栗粉をまぶす。



③ かつおだしを取る。



## あっさり鶏大根

- ④ だし汁を入れた鍋に大根・醤油・みりん・千切り生姜を加える。  
さらに鶏肉を入れる。



- ⑤ ひと煮立ちしたら完成。

