

主菜

適塩テクニック：香味野菜を使う

鶏肉と大豆のみそ煮



1人分
塩分量**1.1g**
228kcal

Point

にんにくとしょうがは炒めることで
香りが引き立ちます♪

【材料】 2人分

■ 鶏肉（もも）	150g	■ サラダ油	大さじ1/2	
■ しょうゆ	小さじ1/2	A {	みそ	大さじ1/2
■ 長ねぎ	50g		砂糖	大さじ1/2
■ にんにく	1/2かけ	■ みりん	大さじ1/2	
■ しょうが	1/2かけ	■ 水	100ml	
■ 大豆水煮	75g			

【作り方】

- ①鶏肉を一口大の大きさに切り、しょうゆをかけておく。
- ②長ねぎは白い部分5cm位を2本とって白髪ねぎにする。
残りはぶつ切りににする。
- ③にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④サラダ油で③を炒め香りがしてきたら、①を加え炒める。
大豆水煮・A・水を加えて10分煮る。
- ⑤④にぶつ切りの白ねぎとみりんを加え、さっと煮る。
- ⑥盛り付けて上に白髪ねぎをのせる。