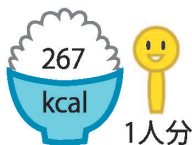




3 鶏肉とアスパラのんにんにく煮

んにんにくの香りが食欲を誘います

食 材 量 (2 人 分)		
	鶏もも肉	1枚 (200g)
	グリーンアスパラガス	1/2 束
	んにんにく	2片
	しょうゆ	大さじ 1・1/2
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1/2



たんぱく質 脂質 塩分

■作り方■

- ① グリーンアスパラガスは、塩を加えた熱湯で2分位ゆで、5cmの長さに切る。
- ② にんにくは皮をつけたまま1片ずつに分ける。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切る。
- ④ フライパンを熱して鶏もも肉を入れ焼く。
- ⑤ 余分な脂をペーパーでふき取り、しょうゆ、みりん、酒、んにんにくを加えて、5分ほどふたをして弱火で煮る。
- ⑥ ⑤の鶏もも肉を裏返し、ふたをしないで5分煮て、①を加える。