



鶏肉のやわらかコーラ煮

コーラのかか? 軟らかく仕上がります

食
材
量
(
4
人
分
)

鶏もも肉	2枚(400g)
レタス	1/2個
かいわれ大根	1/2パック
コーラ	350cc
しょうゆ	大さじ3
にんにく (みじん切り)	1片

■作り方■

- ① レタスはざく切りにし、
かいわれ大根は2等分して混ぜ合わせる。
- ② 鍋にコーラ、しょうゆ、
にんにくを入れて煮立て、
さらに一口大に切った鶏もも肉を入れて
15~20分弱火で煮込む。
- ③ 皿に①を盛り、上に②を盛る。

コ
ラ
レ

「野菜は、生で歯ごたえ、
加熱してたっぷりと」

野菜は、生野菜やさっと炒めると歯ごたえ
が残りますが、野菜をたっぷり食べるため
には、しっかり加熱することも大切です。
生野菜と加熱野菜、上手に組み合わせて、
野菜をいっぱい食べましょう。

