

大根と鶏肉の五目煮

<材 料> 2人分

大根	1/5 本(160g)	だし汁	適宜
人参	1/3 本(40g)	砂糖	小さじ1(4g)
しいたけ	2 枚(20g)	みりん	大さじ1/2(8g)
こんにゃく	1/4 袋(60g)	塩	小さじ1/6(0.8g)
鶏もも肉	120g	しょうゆ	大さじ1(18g)
油	大さじ1(9g)		

<作り方>

野菜はそれぞれ乱切りにする。

こんにゃくは野菜に合わせて切り、下茹でする。

鶏肉は一口大に切る。

鍋に油を熱して鶏肉を炒め、人参、大根、しいたけ、 を加えて炒め、ひたひたまでだし汁を加え、煮立ったらアクをとって煮る。

野菜に軽く火が通ったら調味料を加え、煮含める。

<栄養量> 1人分

熱 量	242kcal
たんぱく質	11.9g
脂 質	16.1g
炭水化物	10.9g
糖 質	8.3g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.8