

冬野菜を摂りましょう！

☆鶏ささみのみぞれ煮



【材料】大人2人分、子ども1人分

・鶏ささみ	5本
・片栗粉	大さじ1と1/2
・大根	15cm位
・油(又はごま油)	大さじ1
・めんつゆ(2倍希釈)	1/3カップ(70ml)
・水	3/4カップ(150ml)
・万能葱	適量

【作り方】

- ①鶏ささみは薄くそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②大根はすりおろす。
- ③万能葱は小口切りにする。
- ④フライパンに油(又はごま油)を熱し、①の両面に色がつくまで焼く。
- ⑤④に②とめんつゆ、水、③を加えて煮る。



めんつゆは製品によって希釈倍率や塩分が異なります。味をみながら水加減を調整しましょう。

白菜などを入れて鍋風にしてもおいしいです。
煮汁をとばし、卵でとじても♪

献立例

鶏ささみのみぞれ煮には、
サラダや和え物、汁物を組み合わせて！