

ダイニングメニュー

あっさりだけどゆずこしょうでピリリッ!

ゆずこしょう風味のもち煮



■材料〈4人分〉

若とりもも肉……………1枚(約200g)
白ねぎ……………1/2本
にんじん……………1/4本
ぶなしめじ……………1/2パック
みつば……………1/2束
白だし……………60ml
水……………540ml
塩……………少々
切り餅……………4個
ゆずこしょう……………少々

■作り方…調理時間約15分

- ①とり肉はひと口大に切る。
- ②白ねぎはななめの細切り、にんじんは短冊切り、ぶなしめじはいしづきを取り、さいておく。
- ③鍋に白だし・水を入れて沸かし、①・②のにんじん・ぶなしめじを入れ、あくを取り、煮込む。
- ④③の野菜に火が通れば、味を見て塩で調える。
- ⑤④に半分に切って焼いた切り餅・②の白ねぎを入れて、ひと沸きしたら器によそい、3cmに切ったみつばをのせ、ゆずこしょうを添える。



・白だしの濃さは、水の分量で調整してください。
・だいこんや、里いもを入れてもおいしいです。とり肉を豚肉に代えてもおいしく召し上がれます。

食事バランスガイド

1人あたり: 254 kcal

