

寒い季節にあったかみぞれあんかけ

# 鶏肉と根菜のみぞれあんかけ



## ■材料〈4人分〉

若とりもも肉	1枚(約250g)
にんにく(スライス)	1片
サラダ油	適量
れんこん	60g
ごぼう	1/2本
にんじん	1/3本
里いも	中2個
大根おろし	400g
だし汁	600ml
◆A 酒	大さじ2
みりん	大さじ4
うす口しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ2~
ゆずの皮(千切り)	1/4個分
わさび	適量

## ■作り方…調理時間約25分

- ①とり肉はひと口大に切る。
- ②れんこんはいちょう切り、ごぼう・にんじん・里いもは乱切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、①を入れ、両面焼き、取り出す。
- ④③にサラダ油を少し加え、②を入れて炒め、だし汁・③のとり肉を入れ、沸いたらあくを取り、Aを加える。
- ⑤④を弱火で煮込み、具材に火が通り、だし汁が少なくなれば、水気をしぼった大根おろしを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛りつけ、ゆずの皮・わさびを飾る。



- ・煮込み具合で味が濃い場合は、大根おろしの水気を多めにしておいてください。
- ・大根おろしを加えてから、とろみ具合をみて、水溶き片栗粉の分量を調節してください。

## 食事バランスガイド

1人あたり: 330kcal

