



あさり入り切干大根と糸昆布の煮付け



食物繊維が豊富なメニューです。あさりが入ることのでたんぱく質や鉄が補えます。あさりの旨味や糸昆布の食感も楽しめます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：85kcal

タンパク質：5.2g

塩分：1.3g

切干大根は水でよく戻してから、煮込むことで、味がしみこみ、おいしく仕上がります。あさはり水煮や生などお好みのものを使用してください。生の場合は砂抜きをして茹で、殻を除いてから煮てください。



作り方



材料	4人分
切干大根	25g
糸昆布	8g
鶏もも肉	20g
鶏胸肉	20g
突こんにゃく	70g
人参	40g
さつま揚げ	40g
油揚げ	20g
冷凍あさりむき身	25g
◆砂糖	大さじ1と1/3
◆醤油	大さじ1と2/3
水	120cc

1

切干大根と糸昆布は水で戻して3cm長さに切る。人参はせん切りにする。突こんにゃくは下茹でする。

2

さつま揚げ、油揚げは4mmの短冊切りにして油抜きをする。冷凍あさはり水で洗い解凍しておく。

3

鶏もも肉、鶏胸肉は一口大に切る。

4

鍋に水を沸騰させ、鶏もも肉、鶏胸肉を煮る。(水の量は大量調理の分量なので適宜調整してください。)

5

④に切干大根、糸昆布を入れ煮る。

6

具材が柔らかくなったら、人参、突こんにゃく、さつま揚げ、油揚げ、あさをりを入れる。

7

⑥に◆の調味料を入れて水分が少なくなるまで煮る。

切干大根や糸昆布は保存がきく食材なので、常備しておく便利です。

