



切干大根と糸昆布の煮付け



切干大根と糸昆布が入っていて、食物繊維が豊富なメニューです。糸昆布の食感を楽しみながら召し上がってください。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：83kcal
タンパク質：4.5g
塩分：1.1g

切干大根は水でよく戻してから、よく煮込むことで、味がしみこみ、おいしく仕上がります。



作り方



材料	4人分
鶏もも肉	40g
鶏胸肉	40g
切干大根	30g
糸昆布	12g
人参	40g
突こんにゃく	70g
油揚げ	20g
◆砂糖	大さじ1と1/2
◆醤油	大さじ2
水	120cc

1

切干大根と糸昆布は水で戻して3cm長さに切り、人参はせん切りにする。突こんにゃくは下茹でし、油揚げは4mmの短冊切りにして油抜きする。

2

鶏もも肉、鶏胸肉は小さめの一口大に切る。

3

鍋に水を沸騰させ、鶏もも肉、鶏胸肉を煮る。

4

③の鍋に①の具材を入れ、やわらかくなるまで煮る。（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

◆の調味料を入れて煮含める。

時間がある時に作っておけば、3日くらい保存がきくので、常備菜になります。