



# 味しみしみ大根と 鳥もも肉の煮物

## だし香る♪～大根レシピ②

### 味しみしみ大根と鳥もも肉の煮物

#### 材 料 (2人分)

大根……………150g  
鶏もも肉……………250g  
ごま油……………小さじ1  
かいわれ……………適量  
しょうゆ……………大さじ2/3  
★酒……………大さじ1  
★みりん……………大さじ1  
★だしパック(中身)・小さじ1/2  
※本格・万能だしパック使用

- ① 大根は皮をむき、短冊切りにする。電子レンジ600W・1分30秒加熱する。
- ② 鶏もも肉は筋を取り、一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、①と②を入れ中火で炒める。
- ④ 鶏もも肉に火が通ったら、★を入れて中火で煮詰める。
- ⑤ とろみがついてきたら、しょうゆを入れ1分煮て、器に盛りかいわれをのせてできあがり♪

#### 「ツ」ポイント

- 大根は炒める前に電子レンジで加熱することで時短になります。
- 手順⑤のトロみがつくまで、焦がさないように気をつけながら煮詰めてください。
- しょうゆを後で入れることで、しょっぱすぎずだしの効いた仕上がりになります。