

# 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♪

### コツ・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のとろみがつくまで、焦がさないように気をつけながら煮詰めてください。
- ショウガを後で入れることで、しおぱすぎずだしの効いた仕上がりになります。