



令和4年広報さつて
11月号掲載

❖鶏肉とこんにゃくのみそ炒め❖

今月は、「和食の日」メニューの紹介です。語呂合わせで「いい日本食」の日となる11月24日は「和食の日」とされています。

今回のメニューは日本の伝統的な調味料で味付けした一品です。お弁当の一品にもおすすめです。是非ご家庭で取り入れてみてください。

【材料】2人分

鶏もも肉	100g
こんにゃく	120g
ごま油	大さじ1
調味料	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
みそ	大さじ1/2

〔作り方〕

- ① 鶏もも肉を1.5cm角程度にこ細かく切る。こんにゃくを一口大にちぎる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のこんにゃくを3分ほどゆでてざるにあげておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、鶏もも肉を焼き付け、焼き色がついてきたら炒める。
- ④ ③のフライパンにこんにゃくを加えて炒める。
- ⑤こんにゃくの水分がとんでキュッキュッと音がしてきたら、調味料を加えて炒め、水分がなくなったら完成。

(1人前155kcal)



作成：幸手市健康増進課