



令和5年広報さつて
11月号掲載

◆鶏肉ときのこのうま煮◆

11月24日は「和食の日」です。今月は和食の日にちなんで、かつおだしを使ったうま味たっぷりの煮物を紹介します。

きのこの種類を変えてもおいしく味わうことができます。是非一度作ってみてください。

【材料】2人分

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	50g
しめじ	80g
まいたけ	80g
おろししょうが	小さじ1
サラダ油	小さじ2
かつおだし汁	150ml
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。しめじとまいたけも食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べうすく焼き色がつくまで焼く。ひっくり返してさっと焼き、玉ねぎ、しめじ、まいたけを加えて混ぜる。
- ③ 鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうがを加える。煮立ったら落としぶたをし弱火で10分ほど煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を鍋に回し入れとろみがついたら完成。



(1人前215kcal)

作成:幸手市健康増進課