

* 鶏肉と根菜のマーマレード煮 *



材料 (2人分)

鶏もも肉：140g
にんじん：60g
ごぼう：60g
こんにゃく：60g
油：小さじ1
だし汁：150ml
A { マーマレード：小さじ2・1/2
しょうゆ：小さじ2・1/2
酒：小さじ2・1/2

栄養価

エネルギー：199kcal 塩分：1.2g

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② にんじんは一口大の乱切り、ごぼうは厚めの斜め切りにする。
- ③ こんにゃくはスプーンでちぎり、下ゆでする。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉を皮を下にして焼く。
- ⑤ 皮に焼き色がついたら、余分な脂をふきとり、ごぼうを加えて炒める。
- ⑥ にんじんとこんにゃくを加えてひと炒めし、だし汁を加えて煮る。
- ⑦ 途中でAを加えて照りが出るまで煮る。

ポイント

砂糖のかわりにマーマレードを使い、鶏肉と根菜を煮ました。マーマレードの風味が薄味の物足りなさをカバーします。