

15日目 昼

すき焼き風煮

材料 4人分 塩分1.3g (1人)

鶏もも肉 (皮なし) 240g

焼き豆腐 200g

白滝 80g

白菜 200g (1枚)

ニンジン 120g (2/3本)

タマネギ 120g (1個)

長ねぎ 120g (1本)

油 大さじ1

しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ1と2/3

みりん 小さじ2

酒 小さじ2

だし汁 200cc

} A

作り方

- ① 焼き豆腐は幅1cm程度の食べやすい大きさに切る。白滝は食べやすい長さに切り一度茹でザルにあけて水気を切る。
- ② 白菜はざく切り、ニンジンは5mmの千切り、タマネギはスライス、長ねぎは斜めスライスにする。
- ③ 鍋に油を熱し鶏肉・②を炒め、①・Aを入れて煮る。