

鶏肉と栗の煮物

<主な材料・3人分>

鶏もも肉	300g
栗	12 個
マイタケ	2 分の 1 パック
長ネギ（白い部分）	5cm
サラダ油	小さじ 1

調味料 A

しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 2
水	100ml



<作り方>

- ① (①②は栗の下ごしらえ)皮を軟らかくするため、40 度くらいのぬるま湯に 1 時間ほど浸けておく。底を切り落とし、上から下に縦に包丁を入れ、外側の鬼皮と内側の渋皮と一緒にむく。
- ② むいた栗はあくを抑えるためにすぐに水につけておいた後、ざるにあけて水気を切る。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、マイタケは小房に分ける。
- ④ 長ネギは白髪ネギにして、水にさらしてからざるにあける。
- ⑤ フライパンに油を熱して鶏肉を焼く。火が通ったら、栗と A を加えて弱火で 20～30 分ゆっくり煮る。
- ⑥ 栗が柔らかくなったら、ふたをはずす。
- ⑦ マイタケを加えて火を少し強め、煮汁を全体に絡めながら煮る。
- ⑧ 器に盛り付けて白髪ねぎを載せる。

【エネルギー322kcal、タンパク質 19.8g、塩分 1.9g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)