

②カボチャと鶏肉の煮物

材料 4人分

かぼちゃ	1/4個（正味 320g）
いんげん	8本
鶏モモ肉	1枚
生姜	スライス1枚
出し汁	400cc
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2



作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、皮をところどころ削ぎ、一口大に切り、面取りする。いんげんはヘタとすじを取り、分量外の塩を入れゆで、粗熱が取れたら3~4cmに切る。鶏もも肉は余分な脂を取り除き、一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、生姜を入れ煮立て、鶏肉を加え火を通す。かぼちゃの皮が下になるように並べ、落とし蓋をして、味を確認して、様子を見ながら7~8分煮汁がなくなるまで煮る。かぼちゃが柔らかくなったら煮あがり。
- ③ 器に②を盛り、①にいんげんを添える。

一人分栄養価 エネルギー212kcal 蛋白質 10.8g 塩分 1.2g