

【大根と鶏肉の煮物】



1人分218kcal

寒くなると甘味が増えてみずみずしくなる大根と、適度な弾力のある鶏もも肉を使って、冬の定番メニューの煮物を作ってみましょう。「少し大きすぎるかな」と思うくらい、大根や人参を大きく切ると“デパ地下のお惣菜”のような洒落た一品になります。



仕上げに、野菜や鶏肉の表面に味をつけるように調味料Bを加えて全体を大きく混ぜ合わせると、風味よく仕上がります。

大根の葉をゆでて添えると、彩りもきれいです。

毎月19日は食育の日

おとなも子どもも
毎日食べよう！
朝ごはん



このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました

材料と作り方(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
大根	600g	① 大根とにんじんは皮をむいて大きめの乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
にんじん	120g	
鶏もも肉	300g	
しょうゆ	大さじ1/2	② なべに大根、にんじん、Aを入れ、ふたをして始めは強火で煮る。煮立ったら中火にして、15分くらいゆっくりと煮る。
みりん		
水	400ml	③ ②の野菜をなべの片側に寄せて、あいているところに鶏肉を入れふたをして強火で5分ほど、肉に火が通るまで煮る。仕上げにBで調味して出来上がり。
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

ちょっと休憩 ぶれいく

短歌・俳句・山柳 コーナー

蝸雨ゆき住すき睦むつをソローリソロ
遊歩道うそほのかに香る金木犀
夕暮れゆふぐれの山肌やまはだの色秋を知る
早い秋はやいあきのおとずれ身にしみる
秋あきの空菊あきくきの花咲きなつかしき
木々きぎの間に咲き渡る赤彼岸あかひがんばな
気きだるさやまだまだ盛りさかり百日紅ひゃくにちべに
茶ちやばしらで一寸休憩ちゆうしん栗りようかん
元もと気きだぜ今日けふも二ヶ所ふたがところの医者いしやめぐり
散歩道さんぽだう蟬せみ・鳩はと・鳥からす・鳴なき交かいて
知ち己ぢと出で会かいし朝あさこそ楽らくし
劉谷町 秀玲
小坂町 飯田さん
中央 いしなべ雪風
刈谷町 土屋さん
田宮 岡村さん
小坂町 桜井さん
さくら台 月田さん
さくら台 ヒロシ
中央 あおたん
南 堀さん

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。紙面の都合上、全てを掲載できない場合がありますが、今後もお便りをお待ちしています。

【あて先】 〒300-1292 牛久市中央3-15-1「広報うしくちょっと休憩」係
Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp