

鶏肉とネギートのとろとろ煮

1人分のエネルギー： 192 kcal 塩分： 1.4 g

材料（4人分）

鶏もも肉	1 枚 (200g)	
ほうれん草	1 束	
長ねぎ	1 本	
油	大さじ 1	
A	だしの素	小さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1.5
	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2	

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②ほうれん草はよく洗い、水を切って根元を取り、4等分に切る。
- ③長ねぎは斜め切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、中火で鶏肉、長ねぎ、ほうれん草の順に炒める。
- ⑤Aの調味料を加えて弱めの中火のまま長ねぎとほうれん草がクタクタになるまで煮る。
- ⑥火を止めて水溶き片栗粉を入れ、弱火で少し馴染ませたら完成。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
ほうれん草の「ヘモグロスト・ベルヘッセ」

とろみを付けることで味がよくからんで、ごはんにかけて食べるのもおすすめです。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
ねぎの「ネギート」