

切り干しだいこんの含め煮

煮物

73kcal / 脂質2.8g / 塩分0.6g



ワンポイント

定番の和食献立です。
じっくりと煮含めるとツヤツヤして
きます。



材料(4人分)

- ・ 鶏肉 (こま切れ) 40g
- ・ にんじん 40g
- ・ 切り干しだいこん 28g
- ・ サラダ油 大さじ1/2

<A>

- ・ 三温糖 大さじ1
 - ・ 酒 小さじ1
 - ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1弱
 - ・ 水 200ml
- ・ 塩 少々

作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② 切り干しだいこんはよく洗い、水でもどし、水気をきり、4cm長さに切る。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を入れ、炒め、あく、油をとる。
- ④ にんじん、切り干しだいこんを入れ、炒め、<A>で調味し、煮汁が足りないときは水を足す。煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑤ 塩で味をととのえる。