

鶏肉のみぞれ煮



材料 2人分

鶏もも肉	1枚(250g)
大根	1/3本(400g)
片栗粉	大さじ1
塩	少々
☆めんつゆ(2倍濃縮)	50cc
☆水	150cc
しょうが(すりおろし)	小さじ1
大根の葉	適量
サラダ油	小さじ2

作り方

- ① 大根はきれいに洗ってすりおろし、軽く水気を切る。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ ボウルに②を入れ、塩を加えてなじませる。
- ④ ③に片栗粉を加えてなじませる。
- ⑤ サラダ油をひいたフライパンに④を入れ両面に焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ ⑤に☆と①を入れ3分程煮込む。
- ⑦ 器に盛り、茹でて細かく切った大根の葉を散らす。