

柳川煮



エネルギー
152kcal

塩分	0.7g
コレステロール	98mg
たんぱく質	8.8g

材料(2人分)

・鶏すきみ 40g	・ごぼう 60g
・人参 20g	・玉葱 80g
・いんげん 20g	・サラダ油 10g
・卵 40g	・出し汁 60g
・甘味料 10g	・しょうゆ 10g

- ①ごぼうは洗って、笹がきにし、米のとぎ汁につけて灰汁をとる。
- ②人参、玉葱は皮をむいて千切りにする。
- ③いんげんは斜め切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱して、肉を炒める。
- ⑤肉の色が変わったら、ごぼう、人参、玉葱を入れてさらに炒める。
- ⑥ごぼうが柔らかくなったら、いんげんを入れて、出し汁、甘味料、しょうゆを入れて煮る。
- ⑦煮汁がなくなったら、溶きほぐした卵を入れて軽く炒める。

※出し汁は、いりことかつお節からとっています。

ワンポイントアドバイス 4種類の野菜を入れるので、少量の鶏肉でもボリューム満点の一品です。