



食改さんのおすすめレシピ

鶏肉の梅酒煮



材料（4人分）

- | | |
|-------|------------|
| ・鶏もも肉 | 300 g |
| ・油 | 大さじ1/2 |
| ・水 | カップ1/2 |
| ・梅酒 | カップ2/3 |
| ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・人参 | 中1本（150 g） |
| ・青しそ | 4枚 |
| ・おくら | 8本 |

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、人参は7～8mmの輪切りにする。
- ②おくらには塩でこすり、さっとゆでておく。
- ③フライパンに油を熱し、中火で鶏肉の皮側を焼く。余分な脂は拭いておく。
- ④鍋に水、梅酒、しょうゆを入れて煮立て、③を皮を下にして入れる。空いているところに人参を入れる。ふたをして時々煮汁をかけながら中火で10～15分煮る。
- ⑤器に鶏肉を盛り、青しその細切りを散らし、人参、おくらを添える。

ポイント

- ・良質なたんぱく質を含む、鶏肉を使ったレシピ
- ・梅酒はお酒として飲むだけではなく、調味料として料理でも大活躍！梅の香りが食欲をそそります！

栄養価（1人分）

エネルギー： 243kcal
たんぱく質： 13.9g
脂質： 12.2g
食塩相当量： 1.5g