根菜と鶏の有馬煮風

冬
オススメ

エネルギー 223kcal　食物繊維 4.4g　塩分 1.7g　野菜量 110g
（1人分栄養価）

材　料　（2人分）

鶏もも肉	80g
大根	2cm(80g)
ごぼう	1/2本(75g)
にんじん	1/3本(50g)
しょうが	2かけ(20g)
ごま油	小さじ2
水	250ml
★粉山椒	小さじ1/3
★唐辛子	1本
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ2と1/2
★しょうゆ	大さじ2

作り方

① 鶏肉は1～1.5cm大に切る。

② 大根は厚さ1cm、にんじんは厚さ5mmのいちょう切りにする。ごぼうは厚さ1cm程の斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。しょうがは千切りにする。

③ 鍋にごま油を熱し、鶏肉を入れて強めの中火で炒める。

④ 肉の色が変わったら、②を加えて炒める。

⑤ 水と★を加え、煮立ったらアクをとる。

⑥ 落しぶたをして15分程中火で煮て、味が染みたら皿に盛り付けて完成。

お好みで茹でたさやいんげんなどを散らすと彩りも鮮やかになります。

アレンジ・ポイント

・有馬煮とは、肉や魚をしょうゆや酒で濃い味付けにし、実山椒を加えた煮物のこと。
・山椒の香りが食欲をそそります。実山椒の佃煮を使うとより本格的な味に仕上がります！