



野菜を食べよう！

大根と鶏のみそ煮



作り方

- ①大根の皮をむき、0.5mm幅のいちよう切りにする。鶏もも肉は皮をとり一口大に切る。
- ②ポリ袋に一人分ずつ材料をすべて入れ、袋の中でよく混ぜる。
袋の空気を抜くようにして、上部で固結びをする。
- ③鍋に湯を沸かし、②を静かに入れて、20分煮る。
- ④鍋から袋を取りだし、冷まして味を染み込ませる。

材料(2人分)

- ・大根 200g
- ・鶏もも肉 100g
- ・みそ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1 $\frac{1}{3}$
- ・かつおだし 120ml
- ・ポリ袋(耐熱) 2枚

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	122	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	3.1	g
炭水化物	12.1	g
食塩相当量	1.2	g
野菜の量	100	g

おすすめ
ポイント

パッククッキングです。
袋で調理するので、鍋が汚れにくく簡単にできます。