

☆料理名 きぬさやと鶏肉の卵とし

●材料(4人分)

鶏もも肉	120 g
きぬさや	100 g
高野豆腐	2枚 (30 g)
にんじん	100 g
玉ねぎ	100 g
卵	3個
だし汁	300 cc
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏もも肉は1口大に切る。
- ② きぬさやは筋を除き、大きいものは斜め半分に切る。
- ③ 高野豆腐は水で戻し、2cm角に切る。
- ④ にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ 卵は割りほぐしておく。
- ⑥ 鍋にだし汁、Aを入れて煮立たせ、鶏もも肉、高野豆腐、にんじん、玉ねぎを加えて中火で10分煮る。さらにきぬさやを加え、1~2分煮る。
- ⑦ 卵を回し入れ、半熟になるまで火を通したら、器に盛り付ける。



旬のきぬさやを使って彩りよく♪

(1人分)エネルギー220kcal/たんぱく質 15.6g/脂質 11.2g/塩分 0.8g