

料理名 鶏肉とこんにゃくのピリ辛煮



材料（4人分）

鶏もも肉（こま切れ）	160g
こんにゃく	1枚
れんこん	40g
油	大さじ1
赤唐辛子	1本
だし	大さじ3・1/3
酒	80cc
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
一味唐辛子	お好みで

A



作り方

1. こんにゃくは適当な大きさにちぎり、熱湯で2～3分ゆでる。
2. れんこんは2mm幅の半月切りにし、水にさらす。
3. 鍋に油と赤唐辛子を入れて中火で炒め、鶏肉、こんにゃく、れんこんを入れて更に炒める。
4. 肉の色が変わったら、3にAを加えて約15分くらい煮る。煮汁がなくなったら、器に盛り、お好みで一味唐辛子を振る。

POINT

れんこんのシャキシャキとした歯ごたえがあり、ピリ辛味で食欲が増す1品です♪



栄養価

エネルギー154kcal たんぱく質8.7g 脂質5.0g 塩分1.4g

(有帆校区)