

治部煮<主菜>



エネルギー 178kcal

塩分 1.8g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

鶏肉にはたんぱく質が多く含まれています。鶏肉のたんぱく質はとても質が良く、体に必要な必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

 阿知須共立病院 栄養科

治部煮の作り方

材料（2人分）

鶏もも肉	20g×6g	
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	片栗粉	適量
人参	1/5本	
ほうれん草	1/2束	
しいたけ	2ヶ	
B	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	だし汁	だし汁

- ①鶏もも肉にAで下味をつける。
- ②人参、しいたけは線切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③人参とほうれん草を茹でる。
- ④しいたけはしょうゆ（分量外）で味を付けて煮る。
- ⑤鍋にBの煮汁を沸かし、①の肉に片栗粉をまぶして入れ、10～20分煮る。
- ⑥人参、ほうれん草、しいたけにしょう油で味をつけて皿に盛る。
- ⑦皿に⑤⑥を盛りつけて完成。

