



ゲンキ レシピ

鶏大根のゆず風味

○調理時間：40分（大根を干す時間は除く）

○エネルギー：約250kcal ○塩分量：約1.3g（1人分）

干しておいしく栄養アップ



冬野菜の代表の大根。しかし、1本買ってしまおうと使い切れず、冷蔵庫や台所の片隅でしなびてしまっていることもあるのでは？ 大根は天日干しすることで味が凝縮し、甘みも出てきて、さらに火も通りやすくなります。栄養面ではカルシウム、鉄分、ビタミンB₁、B₂が増えます。乾いてしまった大根は天日に干しておいしく食べましょう。

材料(2人分)

- 鶏もも肉…200g
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…適宜
- 大根…5cm
- みりん…大さじ1
- ゆず…適宜

作り方

- 1 大根は皮つきのまま0.7～1cm程度の厚さのいちよう切りにして、半日ほど干す。
- 2 鶏肉は少し小さめの一口大に切る。
- 3 鍋に鶏肉と干した大根、水1カップ、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてフタをして20分ほど煮込む。アクが出てきたら取り除く。
- 4 塩で味を調べ、最後に刻んだゆずの皮を加えてひと煮立ちさせて火を止める。

天日干しで
さらに
おいしく



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～