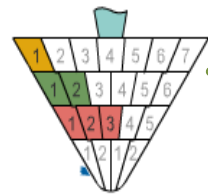


# 鶏もも肉とナスの煮物



(一人分の栄養価)

エネルギー	363kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	18.0 g
炭水化物	21.4 g
食塩相当量	3.1 g



よこすかE表示  
推進中



計算協力：保健所健康づくり課

## 材 料 (4人分)

鶏もも肉 . . . . . 小2枚  
ナス . . . . . 4個  
生姜のせん切り . . . 1かけ半  
小麦粉 . . . . . 少々  
塩 . . . . . 少々

A

だし汁 . . . . . 500cc  
砂糖 . . . . . 大さじ1  
みりん . . . . . 大さじ1  
しょう油 . . . . . 30cc  
薄口しょう油 . . . 大さじ1と1/2  
酒 . . . . . 大さじ2

## 作 り 方

- ① 鶏もも肉は一口大に切って、塩を少々ふっておく
- ② ナスは縦半分に切って、斜めに飾り包丁を入れて、さらに横半分に切って水に放す。
- ③ Aを煮立て、小麦粉をまぶした鶏もも肉を入れ、ひと煮立ちしたら、ナスと生姜のせん切りを入れて、落とし蓋をして10分ほど煮る。
- ④ 火を止めて、味をしみ込ませます。

ワンポイント



写真のように、刻んだニンジンを入れると、彩りにもなって美味しいですよ。