

南瓜と鶏肉のみぞれ煮

エネルギー：401kcal(1人分)



* 作り方 *

南瓜は1.5cm程度に角切りにする。
鶏肉は食べやすい大きさに切り、
塩を全体になじませる。
南瓜と片栗粉をビニール袋に入れ、よくまぶす。
鶏肉も同じようにビニール袋を使いましょう。

フライパンに2センチ程度の油を入れ、
南瓜と鶏肉を揚げ焼きにする。

鍋に水、めんつゆ、酒を入れ一煮たちさせたと、
南瓜と鶏肉を加え、1～2分ほど煮込む。
仕上げに大根おろし、生姜しぼり汁を入れて
火を止める。

最後に万能ネギを添えて、出来上がり。

* 材料と分量 * (分量は4人分です)

南瓜	1/4個
鶏もも肉	200g
塩	適量
片栗粉	適量

めんつゆ(3倍濃縮)	50cc
水	1カップ
酒	大さじ2
大根おろし	100g
生姜しぼり汁	大さじ1/2

サラダ油	適量
万能ネギ	1本

