

【鶏肉と大根のキムチ煮】レシピ

<材料 4人分>

大根	600g	
にら	60g	
白菜キムチ	80g	
鶏むね肉(皮なし)	280g	
水	大さじ2	
A {	にんにく	1かけ
	生姜	1かけ
	しょうゆ	大さじ1
	白すりごま	大さじ1
	砂糖	大さじ2



<栄養価 1人分>

エネルギー	154kcal	脂質	2.6g
たんぱく質	18.3g	食塩相当量	1.2g

<<作り方>>

- ① 大根はよく洗い、皮つきのまま幅1cmのいちよう切りにする。
にらは長さ7~8cmに切る。キムチは大きければ食べやすい大きさに切る。
- ② にんにく、生姜は皮をむき、すりおろしておく。
- ③ 鶏むね肉は、幅3~4cm長さのそぎ切りにしボールに入れ
Aを加えて混ぜ、10分ほどおいてなじませる。
- ④ フライパンに、大根と水を入れ中火にかけ、煮立ったら一度火を止める。
にら・鶏肉・キムチの順に重ねて入れ中火にかける。
ふたをして10分ほど蒸し煮にし、上下かき混ぜてさらに5分煮たら出来上がり。

体も温まって元気
になったチーヌ!



☆はだの野菜ヘルシー料理講座より

旬の冬野菜の大根を使うため、野菜をたっぷりとることができます。

調味料に鶏肉を漬け込むために味がしみこんでいます。

大根を皮ごと使っています。皮の部分は、中の白い部分よりもビタミンCが豊富に含まれています。