

●旬の野菜パワーで免疫力アップ！！

春野菜と鶏肉の煮物

○材料

鶏もも肉	100グラム
炒め油	適量
厚揚げ	60グラム
こんにゃく	80グラム
きゃべつ	120グラム（大きい葉3枚）
たまねぎ	120グラム（中3/4個）
じゃがいも	120グラム（中2個）
たけのこ	60グラム（小1/2個）
にんじん	40グラム（中1/3本）
グリーンアスパラ	20グラム（2本）
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩麴	大さじ2
砂糖	大さじ1強
酒	大さじ1

免疫力アップの発酵食品だよ！なければうすくちしょうゆを少し増やしてね！



○作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。厚揚げは1センチのさいの目切り、きゃべつは1センチのざく切り、たまねぎは1センチのくし切り、じゃがいもは1.5センチのいちよう切り、たけのこは1センチのざく切り、にんじんは1センチのいちよう切り、アスパラは3センチに切る。こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたら、たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③具材がしんなりしてきたらきゃべつ・たけのこ・こんにゃく・じゃがいもと具材がひたひたになるくらいの水を入れ煮る。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら厚揚げとアスパラ、Aの調味料を入れ、ひと煮立ちさせ仕上げる。