


鶏むね肉のとろりん汁

	材料(2人分)			
	鶏むね肉(皮なし) 60g A { 濃口しょうゆ 1ml 酒 1ml しょうが汁 1ml 米粉 1g ほうれんそう 50g にんじん 20g 玉ねぎ 30g 里芋 30g だし汁 200ml B { 薄口しょうゆ 小さじ 1 みりん 小さじ 1/2 塩 少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	68kcal	7.2g	0.5g	0.5g



作り方

1. 鶏肉は約 2 cmの大きさにそぎ切りし、A で下味をつける。
2. ほうれんそうは茹で、3 cm長さに切る。
3. にんじんは短冊切り、玉ねぎはうす切り、里芋は半月切りにする。
4. だし汁に3を入れて煮る。
5. 鶏肉に米粉をまぶし加える。
火が通ったら B を加え、ほうれんそうを入れ塩で味を調える。