

チカラ
大根の力



整腸作用が期待できるアリル化合物が豊富。皮の部分には中心部の約2倍のビタミンCが含まれているので、皮は薄くむいて使うのがおすすめです。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



シャキシャキ地鶏鍋

調理時間
20分

1人分
421kcal

シャキシャキ地鶏鍋

調理時間

20分

1人分

421kcal

【材料/4人前】

- 鶏もも肉(骨つきぶつ切り)……300g
 - 春菊……………1/4束
 - きのこ(しいたけ、えのきだけなど)
……………1/2パック
 - ねぎ……………1本
 - 白菜……………1/8株
 - 大根……………100g
 - にんじん……………1/4本
 - しらたき……………1/2パック
 - 豆腐……………1/4丁
 - ぽん酢……………大さじ2
 - あさつき……………適量
 - もみじおろし……………適量
- A** [キッコーマン 濃いだし本つゆ…大さじ2
水……………3カップ]

【作り方】

- ①鶏肉はぶつ切りにする。春菊は長さを3等分にする。きのこは小房にわける。ねぎは1cm幅の斜め切り、白菜の葉は6~7cm長さのざく切り、白菜の茎、大根、にんじんは1cm幅の細切りにする。しらたきはあく抜きをし、豆腐は食べやすく切る。
- ②鶏肉は**A**の少量でサッと火を通しておく。
- ③土鍋に**A**を合わせ、煮えにくい物から順に加えて煮る。
- ④煮えたところから汁ごと取り分けて、ぽん酢と薬味と一緒にいただく。