

家

12

December
2024

□ IIE no HIKARI

の

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

特集

片づけから始める
おきらく終活

続けるのが得意
飽きないんです
郷ひろみ

藤井恵さんの
おつまみおせち
多肉植物で彩る
お正月の寄せ植え

大正14年6月27日創刊 三福郵便報知水産 令和9年12月1日発行 毎月1回1日発行 郵判000番12号

おすすめ

家の光レシピー

鶏もも肉とダイコンのうま煮

～ 薄めに切ることで短時間でもしっかり味がしみる ～

<調理> ●上田淳子 『家の光』2024年12月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)	
ダイコン	400g	
A	だし汁	1カップ
	しょうゆ・みりん	
	……………	各大さじ1と1/2

作り方

- 鶏肉は余分な脂を取り、一口大のそぎ切りにする。ダイコンは1cm厚さくらいの半月切りにする。
- フライパンにダイコンとかぶるくらいの水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして7、8分ダイコンに竹串がすっと入るまで下ゆでする。
- ダイコンがやわらかくなったら湯を捨て、Aを加え中火にかけ、沸騰したらふたをして弱火にし、4分ほど煮る。
- ふたを取り、鶏肉を入れて全体を混ぜ、中火にして鶏肉に火が通り、煮汁が半量になるまで5分ほど煮る。

