



おすすめ

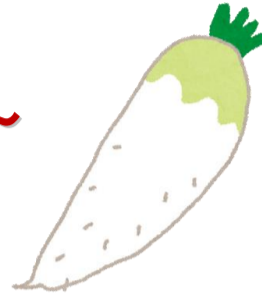
家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●上田淳子 『家の光』2024年12月号「家の光料理カード」掲載

鶏もも肉とダイコンのうま煮

～ 薄めに切ること短時間でもしっかり味がしみる～



エネルギー
313kcal
塩分2.3g
調理時間25分



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

- ①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。
- ②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。
- ③ダイコンがやわらかくなったら湯を捨て、Aを加え中火にかける。沸騰したらふたをして弱火にし、4分ほど煮る。
- ④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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

12月号好評発売中

家

12

December
2024

□Ienohikari



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11年(1922年)創刊 毎月1日発行 毎月1冊 1冊100円(税別)