

料理名		三浦大根と鶏と卵のほろほろ柔らか煮	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○大根	1/2本	① ゆで卵を作る。(後々煮るので半熟でもOK) ② 大根はいちょう切りにして水か米のとぎ汁で5分くらい下ゆです。(時間がない時はしなくてOK) ③ ゆで卵と一口大の鶏肉・大根を入れ、☆の合わせたものを入れ煮込む。アルミホイルをくしゃくしゃにしたもので落としぶたをして弱火～中火にして煮込み、アクが出れば取る。煮汁が半分くらいになればOK。	
鶏もも肉	250g		
ゆで卵	4～8個		
だし汁	水450ml 顆粒だし小さじ1		
しょうゆ	大さじ3		
みりん	☆ 大さじ2		
酒	大さじ2		
砂糖	大さじ1.5		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 三浦大根は水分が多いのでみずみずしく食感がなめらかで柔らかく子どもも食べやすいです。 簡単ですがビタミン・たんぱく質などバランス良くとれてお母さんの味になります。	



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー278kcal たんぱく質18.1g)