



つくってみませんか
鶏肉ときのこの重ね煮

《材料》(4人分)

鶏むね肉(皮なし) …… 280g

A 塩麴……………大さじ2

ぶなしめじ……………1と2/3パック

人参……………中1/2本

玉ねぎ……………1/2個

小松菜……………5~6株

B 塩麴……………小さじ1



吉田知子さん(食進会)

腸を元気に!

きのこ類は食物繊維がいっぱい



高山隆子さん(食進会)

《作り方》

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れ A の塩麴を入れてなじませて、冷蔵庫に10分ほど置いておく。
- ② ぶなしめじは石づきを落とし小房に分ける。人参は5mm厚さの斜め輪切りにし、玉ねぎは繊維に沿って1cm幅にスライスする。小松菜は根元を切り、よく洗って3~4cm長さに切る。
- ③ フライパンに、ぶなしめじ→小松菜→玉ねぎ→人参→①の鶏むね肉の順に重ねて、蓋をして15分ほど弱火にかける。
- ④ 肉に火が通ったら、B の塩麴を入れ全体を混ぜる。水分が多ければ少し飛ばす。



(食生活改善推進会)