



蓮根と鶏肉の炒め煮



材料(2人分)

- 手羽先…4本(220g)
又は手羽元、もも肉角切など
- れんこん 長男または次男…220g
- ツルヤオリジナル
ガラスープ顆粒…大さじ1(7g)
- 水…100cc ● ごま油…大さじ1

栄養

・エネルギー…271kcal	・脂 質…16.8g	・カリウム…623mg	・食物繊維…2.2g
・たんぱく質…13.7g	・炭水化物…18.9g	・ビタミンC…54mg	・食塩相当量…1.7g

- ① れんこんを洗って1cm厚くらいに切ります。(皮はむかなくてもよい)



- ② 鍋に油(分量外)をひき、中火で鶏肉を焼きます。皮にきれいな色が付いたらひっくり返し、裏側も色付いたられんこんを加え、ガラスープを振りかけ、水100cc加えふたをして煮ます。



- ③ 15分くらい煮て火が通ったら、ふたをはずし煮汁をすこし煮詰め、ごま油大さじ1をまわしかけて出来上がりです。

