

## 大根と鶏肉のぽかぽか和風ポトフ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 216kcal、たんぱく質 16.3g  
 脂質 11.7g、食塩相当量 2.5g

### 材料(2人分)

大根	1/4本	A 水	2カップ
顆粒和風だし	1g	A 顆粒和風だし	小さじ2
人参	1/2本	A 酒	大さじ1/2
エリンギ	1個	塩	小さじ1/4
葱	1/2本	しょうゆ	小さじ1/2
いんげん	20g	生姜(すりおろし)	少々
鶏もも肉	160g	※チューブで代用可	

### 作り方

1. 大根は、皮を剥き5cm厚さの輪切りにしてから縦4~6つに切り、味が染みこみやすくなるようにフォークで数カ所刺す。耐熱皿に、大根と水(大根が浸るくらい)、顆粒だしを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で7分加熱する。
2. 人参は4cm長さのくし切りに、電子レンジ(600w)で1分加熱する。エリンギは4cmの短冊切り、葱は4cm長さに、いんげんはスジとヘタを取り除き半分に分ける。鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
3. 鍋に、いんげん以外の野菜と鶏肉、Aを入れて中火にかけ、アクを取り除きながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 野菜がやわらかくなったら、塩、しょうゆ、生姜で味をつけ、いんげんを加えて火が通るまで煮る。

point 野菜はお好みのものを追加してもOK。

鶏もも肉を手羽元にしてもおいしいスープに仕上がります。

