

白菜と鶏肉のカレー煮



栄養価(1人分)

エネルギー 153kcal、たんぱく質 9.9g

脂質 7.3g、食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

白菜	200g	みりん	大さじ1/2(9g)
人参	40g	しょうゆ	大さじ1/2(9g)
鶏もも肉	100g	カレー粉	1g
生姜	3g	◎片栗粉	小さじ2(6g)
だし汁	150ml	◎水	小さじ2(10g)

作り方

1. 白菜の茎は5cm長さに切って1cm幅の細切りに、白菜の葉は2cm幅に切る。
人参は短冊切り、生姜はせん切りに切る。
鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
2. 鍋にだし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉を入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉、白菜の茎、生姜を加えて煮る。
鶏肉や白菜の茎に火が通ったら白菜の葉も加え、蓋をして柔らかくなるまで煮る。
3. 火を止め、◎の片栗粉と水を混ぜた水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、再度火をつけてとろみがつくまで煮る。

