

途中で豆腐を裏返すことで味が染みわたります

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング54

男性料理

1人分

エネルギー：269Kcal

タンパク質：23.8ｇ

食塩相当量：1.6g

青葱と鶏肉のすき焼き風煮

【材料（2人分）】

	鶏もも肉	150g
	青葱	120g
	焼き豆腐	1/2丁
	生しいたけ	小2個
A	薄口しょうゆ	大さじ1/2
A	酒	大さじ1/2
B	薄口しょうゆ	大さじ1/2
B	砂糖	大さじ1弱
B	みりん	大さじ1
	水	50cc
	サラダ油	大さじ1/2

【作り方】



1．鶏肉は一口大に切り、
Aで下味をつける。



2．焼き豆腐は、2cm角に切る。
しいたけは石づきを切る。
青葱は5cmに切る。



3．鍋にサラダ油を入れ、
鶏肉をじっくり焼き、
青葱、しいたけを入れて
炒める。

4．3に火が通ったら、
水を入れ、焼き豆腐を加える。

5．Bで味付けをし、4～5分煮る。

奈良県の
郷土料理を
ご自宅で
簡単に



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！

橿原市　おうちでヘルシークッキング

橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市　カシイロ　レシピ