

【我が家のおすすめレシピ】

料理名

秋野菜と鶏肉の親子煮

調理時間:10分

エネルギー234Kcal 塩分0.8g



レシピはホームページからダウンロードできます

簡単にできて たんぱく質やビタミンC、カロテンが豊富です。



作り方

材料（2人分）	分量
鶏もも肉	120 g
玉ねぎ	50 g
ブロッコリー	100 g
かぼちゃ	80 g
水	200ml
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
卵	3個

- ①鶏肉を小さめに切る。玉ねぎを薄切りにする。
- ②ブロッコリーは小房を食べやすく小分けしてレンジ2分、かぼちゃはわたと種を取り除き8mmの暑さに切り、一口大にカットしてレンジ2分加熱する。
- ③フライパンに水・めんつゆと①を入れ、あくを取りながら5分煮る。
全体に火が通ってきたら蓋をして1分煮る。
- ④②を加えて溶きほぐした卵を入れ、蓋をしてさらに1～2分加熱する。

レシピ作成：鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会

