



車麩と鶏肉の治部煮



材料(子ども2人分 大人2人分)

鶏もも肉	240g	(1P)
車麩	15g	
玉ねぎ	90g	(1/2ケ)
だし用かつお節	3g	
水	12g	(小さじ2強)
しょうゆ	18g	(大さじ1)
みりん	15g	(大さじ1弱)
酒	5g	(小さじ1)

<作り方>

- ① 車麩はぬるま湯で戻した後、軽く絞り一口大に切る。
- ② かつお節でだし汁をとる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 鍋に鶏もも肉、玉ねぎ、車麩、だし汁、しょうゆ、みりん、酒を入れて煮る。

麩は小麦粉を原料とする加工食品の一つで、味がしみやすく煮物にも使える食材です。



鶏肉に小麦粉をまぶして煮ると肉のうま味が逃げず、全体的にとろみがついて食べやすくなります。