



## 鶏肉のみぞれ煮



材料（子ども2人分 大人2人分）

鶏もも肉	240g
大根	180g（1/5本）
ねぎ	18g
三温糖	4g（小さじ1強）
しょうゆ	25g（小さじ4強）
塩	0.6g
酢	14g（大さじ1弱）

### <作り方>

- ① 大根はすりおろしておく。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に鶏もも肉、大根おろし、三温糖、しょうゆ、塩、酢を入れて煮る。
- ③ 肉に味が染みたら、最後にねぎを散らす。

大根は食べ物の消化を助けてくれる働きがあります。大根の根元の部分を使うと甘みがあり、子どもも食べやすくなります。



酢を加えて煮込むことで肉が柔らかくなり、さっぱりとした味わいになります。