【作り置きレシピ】鶏胸肉のみぞれ煮（大根おろし煮）

こんにちわ～(*^o^*)

今日は安くてヘルシー、家計の味方鶏胸肉を使った、簡単レシピの紹介です♫

材料も少ないのですぐできるし、作り置きにもできるよ

ではいってみよう♫

鶏胸肉のみぞれ煮の材料（3～4人前）

・鶏胸肉・・・1枚(約300g)

・(A)酒・・・大さじ1

・(A)塩胡椒・・・少々

・片栗粉・・・適量（大さじ2～3程度）

・大根おろし・・・約150g

・(B)醤油・・・大さじ1.5

・(B)酒、みりん・・・大さじ1

・(B)和風顆粒だしの素（ほんだし）・・・小さじ1

・ごま油（サラダ油も可）・・・大さじ1

鶏胸肉のみぞれ煮 の作り方

①①鶏胸肉はそぎ切りにし、食べやすい大きさに切り、塩胡椒をする（塩は２本指か３本指でつまむ量程度）。ジップロックやポリ袋など鶏肉をいれ、そこに（A）の酒を加えて揉み込み、さらに片栗粉を加え揉み込む。（袋がなければバットの中でやっても0K）

②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏胸肉を加えて両面焼く。８割ほど火が通ったら、大根おろしと（B）の調味料を全て加える。大根おろしの水分が少ない場合は、水を少量加える。

③中弱火で約2~3分グツグツと煮たら、味を見て調味料で味を整えるかちょうど良い濃さになるまで煮詰める。

④皿に盛り、あれば三つ葉や刻んだ万能ネギを飾る。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]1[illegible]

[illegible]♪

[illegible](*^o^*)[illegible]

[illegible]