

## 大根と鶏肉の塩煮込み

大根を電子レンジで加熱してから煮込む時短レシピ。野菜の甘みを感じる一品です。

1人分の栄養価 エネルギー 79kcal 食塩相当量 0.9g



材料（4人分）

大根 160g  
玉ねぎ 100g  
人参 30g  
鶏もも肉 60g

A | ごま油 小さじ1  
おろしにんにく 4g

B | 酒 大さじ3  
塩 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2  
鶏からスープの素  
小さじ3/4

好みで

刻みねぎ・黒こしょう

### ① 下準備

大根は1.5cm幅のちょう切りにし、ラップをかけて、電子レンジ（600w）で様子を見ながら3分程度加熱し火を通す。

玉ねぎはくし形切り、人参は短冊切りにする。

### ② 炒める

フライパンにAを入れ、食べやすい大きさに切った鶏もも肉を炒める。次に玉ねぎを加え炒める。

### ③ 煮る

鍋にBを入れてひと煮立ちさせ、大根、人参、②を入れ、ひたひたの水を加える。落し蓋をして大根がやわらかくなるまで煮る。