

大根と鶏肉の鉄鍋煮

材料（4人分）

大根	20センチ
玉ねぎ	1個
人参（中）	1本
鶏もも肉	1枚
しめじ	1/3束
インゲン	10本
めんつゆ	大さじ4〜6

- ① 大根は3cmの輪切りにしてから皮をむき、4〜6等分に切る。
- ② 玉ねぎは半分に切ってから4等分に切る。
- ③ 人参は皮をつけたまま乱切り、鶏もも肉は3cm角に切ります。
しめじは石突を切り取って小房に分けインゲンはすじをとって
適当な長さに切っておきます。
- ④ 鉄鍋に大根・人参・玉ねぎ・鶏肉の順序で入れ、めんつゆを加えてふたをし
中火で10分煮込みます。
- ⑤ ふたを取って様子を見て野菜から水分が出ていたらさらにふたをして中火
で10分ほど煮込みます。（水分が少ないようなら火加減を弱くする）
- ⑥ 鍋返しをして全体に煮汁をからませてしめじ・インゲンを加えてさらにふた
をして5分煮ます。
- ⑦ 大根が柔らかくなったらできあがり。

※ めんつゆははじめ少なめに入れて、足りないようなら足します。



Uchu Uchu
料理セミナー