

# じぶ煮

1人分栄養素

エネルギー145kcal、たんぱく質10.4g、脂質8.5g、塩分0.9g



## 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大の大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ② 鍋にだし汁とAを加え中火にかける。煮立ったら①の鶏肉を入れ、5～6分程煮て鶏肉に火を通す。
- ③ ほうれん草を茹で、3～4cmに切る。
- ④ 器に②と③を盛り付ける。

## 【材料】(4人分)

鶏肉もも(皮付)	240g	A	砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ2・1/2		しょうゆ	大さじ1
ほうれん草	1/2束		酒	小さじ1
だし汁	200ml			

## ポイント

鶏肉がツルっとした食感で食べやすくなります。ほうれん草には味が付いてないので、煮汁に絡めて食べることで減塩にもなります。