

〈いちじく〉

いちじくと鶏肉の治部煮

☆ いちじくを煮物にしても美味しいですよ！ ☆

《1人分のエネルギー量 251 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・いちじく	/	1個		
・にんじん	/	30g		
・ごぼう	/	30g		
・さやいんげん	/	20g		
・鶏むね肉	/	100g		
・片栗粉	/	大さじ1		
			A	
			・だし汁	/ 300cc
			・しょうゆ	/ 大さじ2
			・みりん	/ 大さじ2
			・砂糖	/ 大さじ1

◎作り方

- ① にんじんは花形に抜き、茹でておく。さやいんげんは塩ゆでし、斜め細切りにしておく。ごぼうは斜め切りにし、酢水に放して下ゆでしておく。
- ② 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋にAを煮立たせ、②を入れて弱火で火を通す。ごぼうも加えて煮る。
- ④ いちじくは皮付きのままくし型切りにし、鍋に加えサッと火を通す。
- ⑤ 器に盛り付け、にんじんとさやいんげんを飾る。

