



鶏肉の治部煮

30分

とろみがつくことでお肉が柔らかくなり食べやすいですよ！
『お料理で全国制覇』で石川県の料理として提供されました。



材料

作りやすい分量

鶏もも肉	1枚（約250g）
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
本みりん	大さじ3
かつおだし汁	1カップ

作り方

- ① 醤油、酒、みりん、だし汁を鍋に入れ、中火にかける。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、余分な粉ははらう。
- ④ ①が煮立ったら鶏肉を一切れずつ広げながら入れ、7～8分間煮る。

* 鶏肉は中心まで加熱出来ているか確認しましょう！

* お好みの野菜（小松菜やにんじん等）やきのこ、麩を加えて煮ると彩もよく仕上がります。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団

SEREI SOCIAL WELFARE COMMUNITY