

# 鶏肉と新玉ねぎのおろし煮

鶏もも	400g	だし汁	400cc
新玉ねぎ	1個	醤油	大さじ3
人参	1/2本	砂糖	大さじ2
しめじ	1/2袋	酒	大さじ1
大根	1/2本	みりん	大さじ1
豆苗	1/4袋		

## 仕込み

鶏ももを一口大に切る 新玉ねぎは皮をむき  
縦に半分に切り さらに横に5等分に切る  
人参は細切り しめじはバラシておく

## 調理

鍋に だし汁 砂糖を入れて沸かして  
鶏肉を入れ中火で5分間煮る  
次に人参 玉ねぎ しめじの順に入れて  
醤油 みりん 酒で味付け中火で5分間煮る

煮ている間に大根をおろし金でありおろし  
水気を軽く絞る水気を切る

味見をして微調整して好みの濃さになったら  
大根おろしと豆苗を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら完成です

材料費：650円

調理時間15分