

○大根と鶏肉のダッカルビ風

～食材～（2人分）

鶏もも肉	160g
大根	200g
人参	50g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	50g
さやいんげん	6本
ごま油	大さじ1

○下味

にんにく（すりおろし）	1かけ分	
しょうが（すりおろし）	小さじ1	
酒	大さじ2
しょう油	大さじ1
砂糖、豆板醤	小さじ1



（1人分：エネルギー 184 kcal, 食塩相当量 1.4 g）

作り方*

- ①鶏肉は余分な脂肪を取り除き、一口大に切る。ボウルに下味の材料を合わせ、鶏肉を加えてもみこみ、10分くらいおく。大根、にんじんは皮をむき1cm角に切る。玉ねぎは8等分のくし切りにする。しめじは子房に分ける。さやいんげんは茹でておく。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、大根を入れて2分くらい炒める。にんじんと汁気を切った鶏肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。（鶏肉のつけ汁はとっておく）
- ③玉ねぎ、しめじ、鶏肉のつけ汁を加えて全体をさっと混ぜ、ふたをして5分くらい蒸し焼きにする。
- ④汁気がなくなったら3分くらい炒めて器に盛り、さやいんげんを飾る。