

片栗粉を使用することにより
ささ身特有の
パサつきを抑えます♪

ささ身のみぞれ煮

材料（2人分）

- 鶏肉ささ身…240g
- 片栗粉……………小さじ2（6g）
- しし唐……………10本
- A { • だし汁……………400cc
- しょう油……………大さじ1
- 本みりん……………大さじ1
- 大根……………200g（5cm）
- 七味唐辛子…適量
- 油……………大さじ1/2（6g）



1人分

エネルギー
212Kcal

塩分
1.4g

作り方

- ① ささ身を一口大に削ぎ切りし、片栗粉をまぶす。大根はすりおろしておく。
- ② Aと①の大根を鍋に入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、ささ身としし唐を焼く。
- ④ ささ身に6割程度火が通ったら、Aに移して一煮立ちさせる。
- ⑤ ④を器に盛り、七味唐辛子をかけて完成。

