

## ごぼうと鶏肉のごまみそ煮



### 材料【4人分】

- 鶏もも肉……………小2枚(320g)
- ごぼう……………大1本(200g)
- 長ねぎ……………2本
- ☆ 水……………2カップ
- ☆ みりん……………大さじ4
- ☆ 砂糖……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- ▲ みそ……………大さじ3
- ▲ 白練りごま……………大さじ3
- 一味唐辛子……………お好みで

### 作り方

1. 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
2. ごぼうは泥をよく洗い流し、6~8ミリ幅の斜め切り。長ねぎは4センチの長さに切る。
3. ▲印の材料を混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、鶏もも肉と長ねぎを入れて焼く。
5. 長ねぎに焼き色がついたら皿に取り出す。
6. フライパンにごぼうを入れて炒め、全体に油が回ったら☆印の材料を加え、蓋をして弱火~中弱火で10分煮る。
7. 10分したら長ねぎを戻し入れ、さらに5分煮る。
8. 煮汁に▲印の調味料を溶き入れて、汁けが少なくなるまで煮る。
9. 皿に盛り付け、お好みで一味唐辛子をふってできあがり。

### 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
391kcal

たんぱく質  
19.2g

脂質  
22.7g

食塩相当量  
1.9g