

# 鶏肉の大根おろしと梅干煮

## 【材料 4人分】

- |              |          |
|--------------|----------|
| ・鶏肉(モモ)      | 100g(4枚) |
| ・塩           | 少々       |
| ・こしょう        | 少々       |
| ・おろししょうが     | 小さじ1     |
| ・油           | 小さじ1     |
| たれ           |          |
| ・大根          | 100g     |
| ・しょうゆ        | 大さじ1     |
| ・穀物酢         | 小さじ1/2   |
| ・さとう         | 大さじ1     |
| ・めんつゆ(ストレート) | 大さじ1     |
| ・梅干し         | 1/2個     |



## 【作り方】

- ①大根はすりおろす。
- ②梅干しは、細かく刻む。
- ③なべに、しょうゆ、さとう、穀物酢、めんつゆを入れ沸騰させる。
- ④③に①と②を加え、たれを作る。
- ⑤鶏肉に塩、こしょう、しょうがで下味を付ける。
- ⑥フライパンに油をひき、⑤の鶏肉を焼く。
- ⑦鶏肉が焼けたら、たれをかける。

平成30年度応募献立入賞作品です。