



※写真はイメージです。

つるりとした食感のあっさり煮物

つるりん若どりむね肉となすのこいだし煮

材 料 (2人分)

若どりむね肉 …… 約150g
片栗粉 …… 大さじ1
なす …… 2本

A [キッコーマン
濃いだし本つゆ
(濃縮つゆ) …… 50ml
水 …… 250ml

青ねぎ …… 適量

作り方

1. 若どりむね肉はそぎ切りにする。なすは縦半分に切り、切り込みを入れ3等分に切る。青ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にAを合わせて煮立て、1のなすを加えて3～4分煮たところに、片栗粉をまぶした1の若どりむね肉を加えて5～6分ほど煮る。
3. 器に盛り付け、1の青ねぎを散らす。