



※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。



ヘルシーな若どりむね肉も片栗粉をまぶしてさっと煮れば、柔らかくつるりとした食感に仕上がります。

レシピ提供:キッコーマン食品