

# 鶏のみと煮



じっくり煮込むことで、お肉もホロホロになります!

人参や玉ねぎと一緒に煮込むと野菜も食べやすいです!~。

## 材料 (1人分)

・鶏もも肉 60g  
・しょうが(おろし) 0.2g  
・片くり粉 1g



## 調味料 (1人分)

・ミックスみそ 5.3g  
・みりん 1.3g  
・砂糖 4.2g  
・濃口しょうゆ 1.3g  
・酒 1.3g

## 作り方

1. 鍋に鶏肉・しょうが・調味料を入れ、水を鶏肉が「かくゆる」程度入れ、じっくり煮る。  
→ 鶏肉が焦げつかないように時々混ぜてください!。
2. 鶏肉が煮えたら、火を止め、水で溶いた片くり粉を入れる。  
よく混ぜたら、弱火で軽く煮て完成!