

野木町地産地消メニュー



⑧3 ブロccoliと鶏むね肉の治部煮



調理時間 20～25分

肉に粉をまぶしてから煮る
<治部煮>は、とろりとした口当たりの柔らかさが魅力。

食材の旬
ブロッコリー
11月～3月

【材料】

ブロッコリー	150g
鶏むね肉	100g
かたくり粉	大さじ1
練りわさび	少量

(A)

だし	1と1/2カップ
みりん	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ①ブロッコリーは茎のかたい部分を切り除き、茎を長めに残して切り分け、洗って水気をきる。
- ② 鶏胸肉は薄いそぎ切りにしてかたくり粉をまぶし、余分な粉をはたき落とす。
- ③ なべにAを入れて中火にかけ、煮立ったら鶏肉を1切れずつ入れて2～3分煮て火を通し、器に盛り。
- ④ ③のなべにブロッコリーを入れ、3～4分煮る。煮汁とともに器に盛り、わさびを添える。

～ひとくちメモ～

こっくりとした美味しさは、やさしい味です。