



akakonkun

@近江八幡市



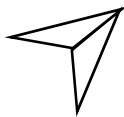
## 【ちょっとずつ減塩レシピ】

### 鶏肉の治部煮

「うま味」を利用すると美味しさを損なわずに減塩できると言われています。だし汁に鶏肉やしいたけ、野菜など複数のうま味成分が加わることで、深い味わいになります。

ほうれん草や大根など、好きな野菜でアレンジしても良いですね。

#うま味を利用する



## ～材料(4人分)～

- ・鶏肉 320g
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・片栗粉 18g(大さじ2)
- ・にんじん 80g(1/2本)
- ・小松菜 200g(1束)
- ・干しいたけ 20g(4個)

A {	・だし汁(かつおと昆布)	400ml
	・しいたけの戻し汁	200ml
	・しょうゆ	18g(大さじ1)
	・みりん	18g(大さじ1)
	・酒	15g(大さじ1)

## ～作り方～

- ① 干しいたけは水につけて戻しておく(干しいたけの戻し汁は残しておく)。鶏肉は1口大のそぎ切りにして酒をもみこみ、片栗粉をまぶしておく。
- ② にんじんは5mm幅の半月切り、小松菜は4cmの長さに切る。干しいたけは食べやすい大きさにする。
- ③ なべにAを入れ煮立たせ、鶏肉とにんじん、干しいたけを煮る。火が通ったら小松菜を入れてさっと煮る。