

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名		調理方法
鶏肉と大根のソテー 人参ソース		焼く・煮る
材料（1人分）		作り方
鶏肉もも肉	1枚	①鶏肉に塩、胡椒をふり、フライパンで焦げ目がつくくらい焼く。 でてきたエキ스는取っておく。 焼いた後の鶏肉はお好みのサイズにカットする。 ②大根はひたひたの水（分量外）で煮る。 少し火が通ったらコンソメを加えしっかり火を通す。 フライパンで表面に焦げ目をつける ③人参と玉ねぎはすりおろす。フライパンにオリーブオイルをひき 水っぽくなるまで、炒める。 ④③に①でとっておいたエキス、水、コンソメ、塩、胡椒で 味を調えて人参ソースを作る。 ⑤大根ソテー、鶏肉、人参ソースの順にかけて完成。
塩	少々	
胡椒	少々	
大根	1cm輪切り	
人参	50g	
玉ねぎ	1/6個	
オリーブオイル	小さじ1	
塩	少々	
胡椒	少々	
コンソメ	少々	
水	50cc	
栄養価（1人当たり）		アドバイス
エネルギー：475 kcal	脂質：32.1 g	冬に美味しくなる人参、大根を使ったメニューです。 ソースも簡単で色が綺麗なのでぜひ作ってください。
タンパク質：33.3g	食塩：1.3 g	

