12　チキンときのこの治部煮風

～郷土料理と米粉の
コラボレーション～

＜食生活改善推進協議会＞（羽咋市）

一人分の栄養価

エネルギー	185kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	7.3g
カルシウム	27mg
食塩	2.0g

材　料（4 人分）				
鶏肉	200g		わさび	少々
米粉	大さじ２	☆	だし汁	400ml
しめじ	１パック	☆	酒	50ml
ほうれんそう	1/2 束	☆	みりん	50ml
にんじん	100g	☆	しょうゆ	50ml
車麩	２個	☆	砂糖	小さじ２

① 鶏肉は一口大に切り、米粉を全体にまぶす。
② 車麩は水に浸して戻す。
③ ほうれんそうはゆで、食べやすい長さに切る。
④ にんじんは型抜きして、ゆでる。
⑤ しめじは石づきを取り、大きくほぐす。
⑥ ☆印の調味料を鍋で煮立たせ、鶏肉と車麩を加えて、弱火で煮る。
⑦ 鶏肉に火が通ったら、しめじを加え、さっと火を通し、もりつける。
⑧ 仕上げに、ほうれんそう・にんじん・わさびをのせる。

memo