



鶏とかぶの塩麴煮



材料も調味料も少なくて簡単！
塩麴とだし汁で優しい味を楽しみましょう

【1人分】

エネルギー・・・286kcal
たんぱく質・・・18g
塩分・・・・・・・・1.5g



【材料】 3人分

鶏もも（皮つき） 300g
かぶ 中3個
塩麴（鶏肉漬込み用） 大さじ1
塩麴（煮汁用） 大さじ2
酒 大さじ2
だし汁 300ml
かぶの葉（あれば） 適量

※塩麴は100gあたり

食塩相当量9.3gの商品を使用しています

【作り方】

柚子や生姜を入れてもOK！風味がアップします！



- ①かぶは茎を落とし皮を剥き、8等分のくし切りにする。
（※葉が余れば干切りにし、出来上がり後にトッピングする）
- ②鶏肉は一口大に切ってポリ袋に入れ、大さじ1の塩麴で揉み込み5分ほど置いておく。
- ③鍋にだし汁・かぶ・鶏肉・酒・大さじ2の塩麴を入れ火にかけて、沸騰したらアクを取り、蓋をして弱火で10分で煮る。

塩麴



塩麴は「麴・塩・水」を混ぜ、発酵させて作られています。麴には多くの酵素が含まれており、食材のたんぱく質を分解して軟らかくする働きや消化吸収を助ける働きがあります。また、発酵によって生まれた旨味や甘味などがあるため、塩の代わりに使うことで深いコクが加わります。