



男性料理教室



鶏肉とキノコのおろし煮

出来上がり料理



材料（2人分）

鶏肉 250g
 マイタケ・シメジ・生きくらげ 各1パック
 大根 1/4本
 青ネギ 適量
 調味料
 〔酒・料理酒 各大さじ1
 スダチ汁・塩 各小さじ1
 柚子こしょう〕
 サラダ油



作り方



- ①鶏肉は一口大に切り、酒大さじ 1、塩小さじ 1 を振りかける。
- ②マイタケ、シメジ、生きくらげは、大きめに切りそろえる。
大根はすりおろし、青ネギは小口切りにする。
- ③①の鶏肉、②のキノコは器に入れ、料理酒、スダチ汁、塩、柚子こしょうに漬け込みよく混ぜる。
- ④フライパンに大根おろしを入れ、③の鶏肉とキノコを入れて中火で火を通す。
- ⑤お皿に盛り付け、青ネギをちらす。
好みで柚子こしょうを振る。

ワンポイントアドバイス

大根おろしの効能

大根をおろすことによって現れる辛味成分「イソチオシアネート」は、殺菌作用や抗菌作用があります。またビタミン C やカロテン等も豊富で、

1. 食中毒予防
2. 食欲促進
3. 免疫力アップ
4. 眼精疲労の緩和
5. 吹き出物・ニキビ対策
6. ダイエット効果

などに効果があると言われています。

ただし、加熱調理すると効果が損なわれるので、食べる直前におろしていただきましょう。

