

カムカムレシピ

～歯ごたえのある食材を使用!～



■ 食べ応えあり

根菜とブロッコリーの 甘辛炒め

材料(2人分)

鶏ムネ肉	240g	片栗粉	13.5g(大さじ1・1/2)
塩	1g(小さじ1/6)	ゴマ油	適量
片栗粉	13.5g(大さじ1・1/2)	醤油	18g(大さじ1)
レンコン	80g	みりん	36g(大さじ2)
サツマイモ	140g	酒	10g(小さじ2)
ブロッコリー	100g	ゴマ(黒)	2g

ポイント

レンコンやサツマイモ、ブロッコリーなど噛み応えのある食材を使用し、自然と噛む回数が増えるレシピです。食材を大きめに切ることで、レンコンやサツマイモなどそれぞれの食感を楽しむことができおすすめです。