



れすとらん甘羅 かむら
和食

大和まなと鶏肉の炊きもの

材料(4人分)

鶏もも肉…………… 240g	白だし…………… 100ml	} A
大和まな …………… 4束	水…………… 1200ml	
大根…………… 1/2本	みりん…………… 大さじ2杯	
ごま油 …………… 適量	醤油…………… 少々	



レシピ

- ① 大和まなは5cm幅に、大根は2~3cmの輪切りに、鶏肉は一口大に切る。
- ② 大根は下茹でしておく。
- ③ Aを鍋の中で合わせ、煮立てておく。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、鶏肉を炒める。
- ⑤ 炒めた鶏肉を、③の中に入れる。
- ⑥ 鶏肉を炒めたフライパンに大和まなの茎を入れて炒め、少し柔らかくなったら、葉の部分も入れて、さっと炒める。
- ⑦ 大和まなと大根を③の中に入れ、弱火で10~15分炊く。
- ⑧ 大根に味がなじんだら、器に盛り付けて完成。



ワンポイント

- 鶏肉は皮がカリカリになるまで炒める。
- まなは炊きすぎると色と食感が落ちるので、炊く時間に注意。

お店の情報

れすとらん甘羅

道の駅「宇陀路大宇陀」に併設されたレストラン。宇陀牛のステーキなど定食から一品メニューまで、県産の食材を使った豊富なメニューが楽しめます。



所 道の駅「宇陀路大宇陀」内 ☎0745-83-3715
休 不定休 🌐restaurant-kamura.com



もりおか しゅうじ
料理長 森岡 修司さん

大和まなは こちらで!

道の駅「宇陀路大宇陀」
阿騎野新鮮野菜直売所



所 宇陀市大宇陀拾生714-1
☎0745-83-1300
休 12/31~1/5

問 県マーケティング課 ☎0742-27-5427 FAX 0742-26-6211