



11月17日 1年



鶏肉と里芋の煮物 芋づるの炒め煮 みそ汁 ご飯

【鶏肉と里芋の煮物】

<材料・2人分>

◎手羽元 6本

【A】◎酒 大1/2 ◎しょうが 1/2かけ ◎里芋 200g ◎塩 大1/2

【B】◎みりん 大1 ◎しょうゆ 大1 ◎和風だし 小1/2 ◎水 3/4カップ

◎酒 大1 ◎貝割れ大根 適量

<作り方>

- ① 【A】のしょうがはすりおろす。手羽元に【A】をすり込んで下味をつけておく。
- ② 里芋は皮をむいて半分に切り、分量の塩でもんで、よく水洗いする。
- ③ 鍋に【B】の材料を入れてよく混ぜ、①・②をいれて中火にかける。煮立ったらアクを取って弱火にし、落とし蓋をして20分ほど煮込む。
- ④ 里芋に火が通り、全体がべっこう色に煮えたら火を止め、器に盛って、お好みでカイワレを添える。

【芋づるの炒め煮】

<材料・2人分>

◎芋づる 100g ◎だし汁 1/2カップ ◎しょうゆ 大さじ1/2 ◎みりん 大さじ1/2

◎酒 大さじ1/2

<作り方>

- ① 芋づるは皮をむき、水にさらしておく。水けを切って食べやすい長さに切る。
- ② ①を油で炒め、軽く火が通ったら、だし汁、調味料を加え煮る。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎わかめ 小さじ1 ◎木綿豆腐 1/4丁 ◎ねぎ 2本 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① わかめは水で戻しておく。豆腐は1.5cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁が沸騰したら豆腐、わかめを加えて、みそを溶き入れる。椀に盛り、ねぎを散らす。