

11月27日1年生

鶏肉と厚揚げの煮物

味噌汁、ごはん



【鶏肉と厚揚げの煮物】

<材料・2人分>

◎鶏胸肉 1/2枚 ◎厚揚げ 1/2枚(150g) ◎玉ねぎ 1/2個 ◎絹さや 適量
◎生姜 1/2かけ

〔A〕◎だし汁 250cc ◎みりん 25cc ◎薄口醤油 25cc ◎砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げはざるに入れて熱湯を回しかけ、水気を切り、縦に切る。さらに八等分に切る。
- ② 玉ねぎは縦半分に切り、1.5~2cmのくし形に切る。絹さやはへたをとる。
- ③ 鍋に鶏肉・厚揚げ・玉ねぎ・生姜を入れ、〔A〕を加えて中火にかける。
煮立ったら弱火にし、14~15分間煮る。
- ④ 絹さやを加えてさっと煮、器に盛る。

【味噌汁】

<材料・2人分>

◎大根 3cm ◎ごぼう 1/10本 ◎人参 1/10本 ◎だし汁 300cc ◎味噌 適量

<作り方>

- ① 大根・人参は短冊切りに、ごぼうはさがきにし、酢水に浸けておく。
- ② だし汁に、大根・人参・ごぼうを入れ、煮えたら火を止め、味噌を溶き入れる。