

- ① 鍋にたれ2袋と水720~800ccを入れ、よく混ぜて中火にかける。かるく煮立ってきたら、鶏肉を入れる。

ポイント 予備の1袋は、味の調整や最後のシメ用に、お好みでご使用ください。(1袋:水360~400ccで希釈)



- ② 火の通りにくい具材から順に加え、ふたをして煮る。

ポイント 豆腐は食べやすく切り、野菜がほどこく煮えてきたころに加えましょう。



- ③ 鍋のシメ
中華そばを流水でさっとほぐし、水けをよくきって、鍋に加えて煮る。

ポイント 汁が少なくなっていたら、予備のたれと水で調整してください。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	しめじ	100g
絹豆腐	300g	白ネギ	50g
白菜	200g	中華そば	2玉
もやし	200g	スープ(鶏がら仕立て塩味)	2袋
小松菜	80g	*予備のスープ	1袋

ご用意いただく食材

水	720~800cc
---	-----------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

たれ

鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2
酒・みりん	各大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1/2

作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 白菜は4cm角程度のざく切りにし、小松菜は4~5cm長さのざく切りにする。白ネギは1cm幅の斜め切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。もやしはあればひげ根を取り除く。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

鍋のシメには中華そば以外に、うどんもよく合います。

おすすめの薬味

※粗挽き黒こしょうや、おろししょうが、一味唐辛子などがよく合います。

