



- ① 鍋に水700～800ccとたれ2袋を入れ、よく混ぜて中火にかける。

**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350～400ccで希釈)



- ② かるく煮立ってきたら、鶏つみれを食べやすい大きさに丸めて加える。

**ポイント** スプーンを2本使いながら鶏つみれを丸めると、形がきれいに整います。  
(6等分が目安)



- ③ 鶏つみれの色が変われば、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** 煮えたものから、取り分けていただきます。



### おすすめの薬味やシメ

一味や、七味唐辛子、すりごまなどが、よく合います。

最後のシメは、ラーメンがおすすめです。バターを少量加えて“みそバターラーメン”にしても、うどんもよく合います。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏つみれ	120g	しめじ	50g
白菜	120g	えのき	50g
かぼちゃ	70g	たれ(北の味噌)	2袋
人参	30g	※予備のたれ	1袋
ごぼう	30g		

※ごぼうはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

### ご用意いただく食材

水	700～800cc
---	-----------

### 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

みそ	大さじ3・1/2	鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1
みりん・酒・しょうゆ	各大さじ1	砂糖	小さじ2

#### 【鶏つみれ】

鶏ひき肉	100g
人参・白ネギ(みじん切り)	各大さじ1
酒・しょうゆ・片栗粉	各小さじ1
おろししょうが	小さじ1/4

#### 作り方

- ポウルに鶏つみれの材料を入れてよく練り混ぜる。
- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- ごぼうはささがきにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。かぼちゃは皮つきのまま厚さ1～1.2cm程度のひと口大に切る。人参は5～6mm幅の半月切りにし、白菜は4cm角程度のざく切りする。しめじ、えのきは石づきを切ってほぐす。

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

みその種類によって塩分が異なるので、味をみながらお好みで量を調整してください。