

- ① 鍋にタレ2袋と水600~700ccを入れ、大根、人参、ごぼう、しらたきを入れて中火にかけます。煮立てば火を弱め、ふたをして5分程煮る。

ポイント しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきって鍋に加えましょう。



- ② 鶏肉と、食べやすい大きさに丸めた鶏つみれを鍋に加えて煮る。

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 肉の色が変われば白菜を加え、ふたをして煮る。最後にニラを加え、さっと煮る。

ポイント 煮えたものから、取り分けていただきます。



※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300~350ccで希釈)

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、うどんや雑炊がおすすです。蕎麦やお餅を入れてもよく合います。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏つみれ	120g	ごぼう	50g
鶏もも肉	120g	白菜	200g
しらたき(※こんにゃく)	100g	ニラ	50g
大根	200g	タレ(みやこ)	2袋
人参	40g	※予備のタレ	1袋

※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 下準備

水	600~700cc	しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。
---	-----------	--------------------------

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。

タレ		【鶏つみれ】	
うすくちしょうゆ	…… 大さじ3	鶏ひき肉	…………… 100g
みりん・酒	…… 各大さじ1	人参・白ネギ(みじん切り)	…… 各大さじ1
和風顆粒だしの素	… 小さじ2	酒・しょうゆ・片栗粉	…… 各小さじ1
砂糖	…… 小さじ1	おろししょうが	…… 小さじ1/4

作り方

- ボウルに鶏つみれの材料を入れてよく練り混ぜる。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- タレ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。大根、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。ニラは4cm長さに切る。

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

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましよう。(時間は5~10分程度でよい)