

- ① 鍋に**タレ1袋**と水700ccを入れて中火にかける。煮立てば、鶏肉と食べやすい大きさに丸めた鶏つみれを加える。

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)



- ② 肉の色が変われば、水菜以外の野菜を火の通りにくい順に加え、ふたをして煮る。

ポイント お好みで、白ネギをフライパンで素焼きにし、焼き目をつけると香ばしくなります。



- ③ 具材にほぼ火が通れば、最後に水菜を加えてひと煮立ちさせる。

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700~800ccで希釈)

おすすめのシメや薬味

一味や七味唐辛子、すりごま、柚子こしょう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	しめじ	50g
鶏もも肉	120g	水菜	50g
白菜	120g	タレ(鶏鍋用わりした)	1袋
白ネギ	80g	※予備のタレ	1袋
人参	40g		

ご用意いただく食材

水	700cc
---	-------

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】

しょうゆ	大さじ1・1/2	鶏ひき肉	100g
酒・みりん	各大さじ1	人参・白ネギ(みじん切り)	各大さじ1
砂糖	小さじ1	酒・しょうゆ・片栗粉	各小さじ1
和風顆粒だし	小さじ2	おろししょうが	小さじ1・1/4
塩	小さじ1/2		

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。
- 人参は5~6mm幅の半月切りにし、白菜は4cm角程度のざく切りにする。白ネギは4~5cm長さに切り、水菜は4~5cm長さのざく切りにする。しめじ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

水菜のかわりに春菊を入れてもよく合います。

※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