

- 1 春雨は耐熱のボウルなどに入れて熱湯をまわしかけ、5~6分程浸してもどす。ザルにあげて水けをきる。

ポイント もどした春雨は、水けをよくきっておきましょう。



- 2 鍋に水800ccとタレ2袋を入れて中火にかける。煮立てば、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、玉ねぎ、白菜、人参を入れ、ふたをして5~6分程煮て、具材全体に火を通す。

ポイント 中火~弱めの中火で、具材に火が通るまで、ふたをして煮ましょう。



- 4 春雨を加え、箸でほぐしながらざつと混ぜ、ひと煮立ちしたら器に盛り、青ネギを散らす。

ポイント 時間がたつと春雨が汁けを吸うので、食べる直前に加えましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏つみれ	120g	青ネギ(仕上げ用)	10g
白菜	100g	春雨(乾燥)	60g
玉ねぎ	50g	タレ(鶏がら仕立て塩味)	2袋
人参	40g		

ご用意いただく食材

水	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。

タレ

鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2	鶏ひき肉	100g
酒・みりん	各大さじ2	人参・白ネギ(みじん切り)	各大さじ1
塩	小さじ1	酒・しょうゆ・片栗粉	各小さじ1
こしょう	少々	おろししょうが	小さじ1/4
おろしにんにく	小さじ1/2		

【鶏つみれ】

※食材セットの春雨は緑豆春雨を使用しています。

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。
- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。白菜は4cm角程度のざく切りする。
- 春雨は袋の表示に従ってもどす。(春雨が長い場合はもどした後に食べやすい長さに切る)

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

おろしにんにくの量は、お好みで調整してください。