

- ① 鍋にごま油を入れて中火で熱し、大根、人参、ごぼうを入れて2分程炒める。

ポイント 具材を焦がさないように気を付け、油がなじむまで炒めましょう。



- ② しめじを加えてさっと炒め、水550ccとタレを入れ、煮立てば火加減を少し弱める。

ポイント 具材を油で炒めてから煮ることで、コクが出ます。



- ③ 鶏つみれを食べやすい大きさに丸めて加え、ふたをして5~6分程煮て具材に火を通す。

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)



- ④ うどんを入れてさっとほぐし、温まる程度に2分程煮る。器に盛り、青ネギを散らす。

ポイント お好みで、一味や七味唐辛子をかけてもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏つみれ	120g	しめじ	30g
大根	80g	青ネギ(仕上げ用)	10g
人参	50g	うどん	2玉
ごぼう	50g	タレ(鴨鍋用わりした)	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

ごま油(なければ普通の油)	大さじ1/2
水	550cc

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	人参白ねぎ(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1/4
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。
- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- ごぼうはさがきにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。大根は5~6mm幅のいちよう切りにし、人参は5~6mm幅の半月切りにする。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

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