

- ① 鶏肉は真ん中の筋目に沿って縦半分  
に切る。横向きにおいて、**下まで切り  
離さないように注意**して、1cm幅程度  
の切り込みを入れる。

**ポイント** できるだけ深めに切り込みを入れ  
ましょう。



- ② にんにくは薄切りにする。  
鍋に水1000ccとスープ2袋を入れて  
よく混ぜ、しょうがとにんにくを入れる。  
**(まだ火をつけなくてもよい)**

**!** サムジャンは食べるときにお好みで  
つけてください。(鍋に入れない)



**お届けの食材** ※野菜は洗淨済み

鶏ムネ肉	200g	しょうが	10g
じゃがいも	150g	にんにく	1片
白ネギ	80g	トッポギ	1袋
しめじ	40g	スープ(鶏がら仕立て塩味)	2袋
ニラ	40g	サムジャン	1袋(※つけダレ用)

※じゃがいもはカット後、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 1000cc

**おすすめのシメ**

中華麺・うどんなど(お好みで)

- ③ じゃがいもと①の鶏肉を入れて強め  
の中火で熱し、そのまま12分程煮る。  
**(途中で煮立てば中火～弱めの中火  
にして、アクを取り除く)**

**ポイント** じゃがいも、鶏ムネ肉は冷たいスープ  
から入れ、じっくり煮て火を通しましょう。



強め 弱め  
中火～中火

- ④ 白ネギ、しめじを入れて3分程煮る。  
具材にほぼ火が通れば、さっと水洗い  
したトッポギを加えて2分程煮る。  
最後にニラを入れ、ひと煮立ちさせる。

**!** 鶏ムネ肉は箸やキッチンパサミを使い、  
食べやすく切り分けましょう。



強め 弱め  
中火～中火

**つけダレでもっとおいしく！**

～旨みと辛みが絶妙な本格サムジャン～

※サムジャンは食べるときに小皿に  
出して、お好みで鶏肉や具材に適量  
つけていただきます。

