



- ① <下準備> 片栗粉2袋を水(大さじ2)で溶いて、水溶き片栗粉を作る。厚揚げはキッチンペーパーで表面の油をふき、食べやすい大きさに切る。

◎厚揚げは1個を4等分が目安(計8切れ)



- ② 鍋に水700ccとタレ2袋を入れてよく混ぜ、中火にかける。かるく煮立てば、鶏肉(2袋)を入れる。

❗ 予備のタレ(1袋)は、味の調整や最後のシメに、お好みでご使用ください。(1袋:水300~350ccが目安)



- ③ 人参、白菜、白ネギ、しめじ、厚揚げの順に加え、具材に火が通るまでふたをして煮る。

ポイント 火の通りにくい具材から、順に加えて煮ましょう。



- ④ 具材に火が通れば、①の水溶き片栗粉をもう一度混ぜてまわし入れ、全体にとろみがつくまで混ぜながら加熱する。

ポイント ダマにならないように、全体を混ぜながらとろみをつけましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	240g	白ネギ	50g
厚揚げ	2個(1袋)	中華そば	2玉
白菜	250g	片栗粉	2袋
人参	100g	タレ(鶏ガラ仕立て醤油味)	2袋
しめじ	100g	※予備のタレ	1袋

ご用意いただく食材

水	700cc	水	大さじ2(水溶き片栗粉用)
---	-------	---	---------------

おすすめの薬味

おろししょうが・すりごま・ラー油・一味/七味唐辛子など(お好みで)

鍋のシメ

中華そばを流水でさっとほぐし、水けをよくきって、鍋に加えて煮る。

※麺はお好みのタイミングで、鍋に加えてください。

