

- ① 鍋に水350ccを入れて中火にかける。煮立ってきたら、鶏つみれを食べやすい大きさに丸めて鍋に加える。

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 鶏つみれの色が変われば、大根、人参、ごぼう、玉ねぎを加える。煮立れば弱めの中火にし、ふたをして5分程煮込む。

ポイント 途中、アクが出れば取り除きましょう。



- ③ たれを加え、白菜、しめじを加えてざっと混ぜ、ふたをしてさらに5分程煮る。

ポイント 全体に火が通るまで、ふたをして煮込みます。



- ④ 最後にいんげんを入れ、ふたをして火が通るまで2分程煮る。

ポイント やさしい味わいなので、お好みで煮汁ごと取り分けていただきます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏つみれ	120g	白菜	80g
玉ねぎ	100g	しめじ	40g
大根	100g	いんげん	20g
人参	40g	たれ(みやこ)	1袋
ごぼう	30g		

※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

水	350cc
---	-------

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。

たれ

うすくちしょうゆ	大さじ1/2	砂糖	小さじ1/2
みりん・酒	各大さじ1/2	和風顆粒だしの素	小さじ1

【鶏つみれ】

鶏ひき肉	100g
人参・白ねぎ(みじん切り)	各大さじ1
酒・しょうゆ・片栗粉	各小さじ1
おろししょうが	小さじ1/4

作り方

- ポウルに鶏つみれの材料を入れてよく練り混ぜる。
- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- ごぼうはささがしにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。大根、人参は5~6mm幅の半月切りにし、玉ねぎは細めのくし切りにする。白菜は3~4cm角のざく切りにし、しめじは石づきを切ってほくす。いんげんはヘタを除いて3~4cm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

うすくちしょうゆを使うことで上品な色合いに仕上がります。

※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