



- 1** 鍋に**タレ2袋**と水720~800ccを入れて混ぜ、中火にかける。かるく煮立てば、しょうがと鶏肉を入れる。

ポイント 予備の1袋は、味の調整や最後のシメ用、お好みでご使用ください。(1袋:水360~400ccで希釈)



中火

- 2** 火の通りにくい野菜から順に加え、ふたをして煮る。大根はすりおろし、ザルにあげてかるく汁をきる。

ポイント 小松菜はすぐに火が通るので、最後に加えましょう。



弱め
中火~中火

- 3** 具材に火が通れば、大根おろしを加えて、ひと煮立ちさせる。

ポイント 大根おろしが温まれば、取り分けていただきます。



中火

おすすめの薬味やシメ

一味や七味唐辛子、柚子こしょう、粗挽き黒こしょうなどがよく合います。

最後のシメは、中華麺やうどんがおすすめです。

※鍋つゆが少なくなった場合は予備のタレをご使用ください。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	小松菜	70g
大根	400g	しょうが	10g
白菜	200g	タレ(鶏がら仕立て塩味)	2袋
れんこん	50g	※予備のタレ	1袋
しめじ	50g		

※れんこんはカット後、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。

ご用意いただくもの

水	720~800cc
おろし金(大根おろし用)	

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
酒・みりん	各大さじ2
こしょう	少々
塩	少々
おろしにんにく	小さじ1/2

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- れんこんは5mm幅の半月切り(小さければ輪切り)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。白菜は4cm角程度のざく切りにし、小松菜は4~5cm長さのざく切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

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

れんこんはアクがあるので、切ったものから水につけていきましよう。(時間は5~10分程度でよい)