

雪見鍋

エネルギー 410kcal 塩分 5.8g
(つゆを残すと減ります)

【材料】 2人分

鶏肉(もも肉)	1枚
片栗粉	適量
豆腐(木綿)	1/2丁
薄揚げ	1/4枚
白菜	1/4玉
葱	1本
水菜	1把
人参	1/4本
しいたけ(生)	2枚
大根	1/3本
だし汁	2~3カップ
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4
酒	大さじ4



【作り方】

- ① 白菜、葱、水菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 薄揚げに熱湯をかけ油抜きし食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏肉は、一口大に切り片栗粉をまぶす。
- ④ 大根は、すりおろす。
- ⑤ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、酒を入れつゆを作り、白菜、葱、鶏肉(火にかける前から入れると柔らかくなります。)を入れ火にかける。
- ⑥ ⑤が煮えたら水菜、豆腐、薄揚げを加え煮る。
- ⑦ 最後にすりおろした大根を加えひと煮たちさせる。



薬味には、ねぎ、ごま、
七味、ゆずこしょうなどどうぞ。

Let's アレンジ★

鶏肉を豚肉や魚貝類にしてもいいです。
きのこ類を加えても美味しいです。

片栗粉をまぶして揚げた餅や豆腐を加えるとボリューム満点