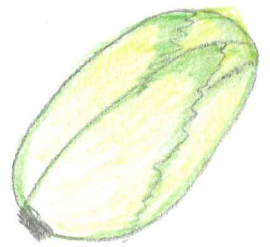


鍋料理で温まりましょう



<すいこん>

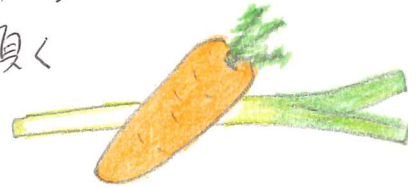
材料(4人分)

白菜 ... 6枚
大根 ... 200g
人参 ... 150g
油あげ ... 4枚
ねぎ ... 1本
ゆめ ... 1P
卵 ... 1個
小麦粉 ... 100g

※ 粉末だし 水6カップ
※ しょうゆ大さじ4、みりん大さじ2、塩小さじ1/2

(作り方)

- ① 白菜は3cm長さに切り、大根は1cm厚に切り
- ② 人参は大根利やや小エめの1cm厚に切り
- ③ ねぎは斜め切り、ゆめは石づきを取りほぐす
- ④ 油あげ1枚を8等分にし熱湯でかり油抜き
- ⑤ だし汁6カップを土鍋で煮立て調味料を入れ混ぜる
- ⑥ 野菜、油あげを入れて煮込む
- ⑦ ボールに卵を割り入れてほぐし水大さじ5と小麦粉をとり混ぜあわせる
- ⑧ 野菜がやわらかくになったら⑦をスプーンですくって落とす入れ煮詰め頂く



<鳥の水炊き>

材料(4人分)

若どり鶏肉 ... 500g
大根 ... 1/3本
しらたひ ... 1袋
生しいたけ ... 8枚
豆苗 ... 1P
だし昆布 ... 20cm
ねぎ ... 1本
他 お好みの野菜も
粉末だし ... 大さじ1

※ 酢しょうゆ

(作り方)

- ① とり肉はぶつ切りにして熱湯にくぐらせ水気を切っておく
- ② 大根は5mm厚の輪切り
- ③ しらたひは3等分位に切る
- ④ しいたけは軸を削り、ねぎは斜め切り
- ⑤ 豆苗は根を切りおとし
- ⑥ だし昆布は切れ目を入れ土鍋に水1Lを入れ1時間ひたす
- ⑦ 土鍋に粉末だしととり肉を入れて火にかき沸騰直前に昆布を取り出し、とり肉がやわらかくになったら他の材料を入れて煮込む
- ⑧ 酢しょうゆで頂く

※ 食べ終わった後の煮汁にご飯を入れて 塩昆布などで味を整えると おいしい雑炊になります。

