

矢切ねぎの「鶏南蛮そば」



材料 (2人分)

- そば(ゆで)2玉
- 鶏もも肉1枚(200g)
- 長ねぎ1/2本
- だし汁600cc(だしの素:大さじ1/2杯、水600cc)
- A みりん大さじ1と1/2杯
- A 砂糖小さじ2杯
- A 醤油大さじ3杯
- サラダ油大さじ1杯

手順

- ① 矢切ねぎは3センチ幅に切ります。鶏モモ肉は、不必要な脂と筋を処理し、ひと口大に切ります。
- ② フライパンにサラダ油を引いて中火で加熱、鶏モモ肉を皮目が下になるように並べ入れて矢切ねぎを足し、両面に焼き色を付けます。※ここで完璧に火を通さなくても平気です。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらAの調味料を足してひと煮立ちさせ、②を加えて中火で5分ほど火にかけます。
- ④ 別の鍋でそばを表記時間通り茹で、ザルに上げて流水で洗って水気を切り、湯に戻して10秒ほど熱を加えます。
- ⑤ ④の水分を切って器に入れ、③の矢切ねぎと2の鶏モモ肉をのせ、つゆをかけたら出来上がりです。お好みで柚子の皮を添えてお召し上がりください。



カネキ近藤農園

TEL / FAX 047-360-0245

URL <https://www.yakirinegi.com>

Copyright(C) カネキ近藤農園 All Rights Reserved.