

矢切ねぎと鶏の水炊き



材料 (2人分)

- 矢切ねぎ 2 本
- 鶏モモ肉 1 枚
- ◎酒 大さじ 1
- ◎塩 小さじ 1
- 水 1200cc
- だし昆布 1 枚
- 人参小 1 本
- 白菜 1/8 個
- もやし 1 袋
- 豆腐 1/2 丁
- 春雨 30 g
- ボン酢 適宜

手順

- ① 土鍋に水とだし昆布を入れて徐々に戻していきます。
- ② 鶏モモ肉は大き目の一口大に切り、酒大さじ 1、塩小さじ 1 をもみほぐし、ある程度の時間おいておきます。
- ③ ①の鍋を火にかけ、沸騰したら 2 の鶏モモ肉を入れ、あくや脂を取りながら、弱火で 20 分くらい煮ます。(骨付き肉を使う際は水から入れて 30 分程度)
- ④ 鶏モモ肉を煮ている間に具材の準備をします。矢切ねぎは白い部分は太目の斜め切りに(3センチ幅くらい)、青い部分も同じく斜めに切ります。
- ⑤ 白菜はざく切り、人参小 1 本は薄切りにします。
- ⑥ もやし 1 袋は洗って水分を切り、はるさめは熱湯で戻し同じく水分をよく切っておきます。
- ⑦ 豆腐 1/2 丁は 4 等分に切ります。
- ⑧ 鶏モモ肉からうまみが出たら矢切ねぎの白い部分を足し、弱火で 10 分煮て鶏のうまみを染み渡らせましょう。ここまでの作業を台所でやっておくのがベストです。
- ⑨ 鍋をカセットコンロの上に動かし、残りの具材を適宜足し、ボン酢につけてどうぞ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.