

2021年11月13日

ひとり暮らし応援!料理教室レシピ

料理教室で作ったレシピを公開します。ぜひ挑戦してみてください

【鶏肉と厚揚げのみぞれ煮】

〈材料〉1人分

にわとり むね 皮つき	100g	~だし~	
しょうが	2.5g	ほんだし	2g
清酒 普通酒	5g	水	150g
食塩	1g	こいくちしょうゆ	大さじ1
塩コショウ	0.5g	みりん 本みりん	大さじ1
かたくり粉	5g	清酒 普通酒	15g
厚揚げ	200g	車糖 三温糖	4.5g
だいこん	100g		
しゅんぎく	60g		
青ネギ	2g		

〈作り方〉

- ①大根は、皮をむき、おろしてザルで水気を切っておく。ネギは、小口切りにする。
- ②鶏むね肉は、一口大にそぎ切りにし、塩コショウを軽く振り、酒・おろし生姜を加えてもみ込んでおく。
- ③厚揚げにお湯をかけ、油抜きし、一口大にきる。全体に片栗粉をまぶす。
- ④10分漬けた②にも片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れて、鶏肉に軽く焼き目をつけ、厚揚げを入れて軽く焼く。
- ⑤出しを混ぜ合わせて入れ、10分くらい中火で煮込む。
- ⑥おろしておいた大根を入れて、1~2分加熱。春菊は洗ってから、フライパンの周りに入れてしんなりしたら、OK。
- ⑦さらに盛り付けて、ねぎを散らすと完成です。

お好みで、一味唐辛子や練り辛子を加えると、美味しいです。

