

白湯鶏鍋

【1人分】

●エネルギー 270 kcal ●塩分 1.6 g

材料(4人分)

鶏もも肉 (一口大に切る)	250g
豆腐 (食べやすい大きさに切る)	1/2丁
白菜 (ざく切り)	1/4カット
ニラ (5cmに切る)	1束
もやし (さっと洗う)	1袋
しめじ (石突きをとりほぐす)	1株

★ 調味料

にんにく (スライス)	1かけ
料理酒	1/2カップ
A { 鶏がらスープの素	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2

B { すりごま (白)	適量
黒こしょう	少々
ごま油	大さじ1
コーヒー用クリーム	2個

※なくてもOK！入れるとコクが出ます。

お好みで生姜、七味、赤唐辛子を加えるとGood!



作り方

- ① 土鍋に鶏もも肉、にんにくを入れ、水800mlと料理酒1/2カップを注ぐ。
- ② ①を中火にかけ、沸騰したらアクを取り、蓋をして弱火にし、5分ほど煮て出汁をとる。
- ③ 土鍋に①を入れて混ぜ、コーヒー用クリームを入れる。
- ④ 豆腐、白菜、もやし、しめじ、ニラを順に入れ、火を通し、仕上げに②をかける。

