

1/5 (木) トロトロ白菜の鶏生姜鍋 (YUMIKO さん)

(材料2人分)

白菜：450g

鶏もも肉：300g

千切り生姜：20g

おろし生姜：30g

A { 水：450ml

鶏ガラスープの素（顆粒）：大さじ1

ごま油：大さじ1

B { 塩：少々

薄口醤油：小さじ1

あらびき黒こしょう：お好みで

- ① 白菜は 5 cm くらいに切って、鶏肉は 3 cm 幅の棒切りにする。
- ② 鍋に A を入れ、千切り生姜と①の鶏肉を入れて、①の白菜の芯の方から重ねるように入れ、火にかける。
- ③ ②の鍋が沸騰してきたら、中火の弱くらいに火を弱めて、コトコトと煮る。
- ④ ③の白菜がトロッと煮えてきたら、おろし生姜を加え、B を加えて塩加減を整え、あと 3 分くらい煮る。
- ⑤ ④の熱々を器に盛って、お好みで黒こしょうを振っていただく。

*しめは、鍋の残ったスープに、ごはん 1 膳と刻んだ七草 1 パックを入れ、火にかけて雑炊を作り、仕上げに 溶きたまご 1 個分を回し入れて、七草粥にしても美味しいですよ！

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。