

12月の献立:寄せ鍋



●材料 2人前 ※写真1人前

〈つゆ〉

水 400ml

顆粒鰹出汁 4g

酒 大さじ1

みりん 大さじ1.5

醤油 大さじ1.5

塩 小さじ1/4

鶏もも肉 200g

白菜 4枚

エリンギ 2ヶ

椎茸 4枚

リーキ(ねぎ) 1/2~1本

豆腐 200g

人参 1/2本

※具材は魚や海老、ほうれん草やしめじなどお好みの食材に変更可能です。

ポン酢 適量
うどん 2玉
卵 2個
刻みねぎ 適量

●作り方

1、つゆの材料を鍋に合わせる。

※写真では土鍋を使用していますが、深めのフライパンやご家庭の鍋で代用可能です。

2、具材の下準備をする。鶏肉は一口大、白菜は4cm角程度にざく切り、椎茸は石突きを取り除く。エリンギは縦に6等分に切る。リーキ又はねぎは1cm幅に斜めに切る。豆腐は2~3cm角に切り、人参は皮を剥き5mm幅にスライスをする。

3、1を火にかけて沸いたら、鶏肉、人参、白菜の白い部分を入れ、蓋をして中火で5分程度煮る。続いて白菜の残りとおエリンギ、椎茸、リーキ、豆腐を加えさらに5分煮る。鶏肉、野菜に火が通れば完成。お好みでポン酢につけてお召し上がりください。

4、具材を食べ終わったのち、茹でたうどんを加えさらに一煮立ちさせ卵を割り入れ蓋をして2~3分煮る。(お好みの玉子のかたさになるまで煮て下さい。)刻みネギを散らして完成。

(料理:丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人)