

グッドティスト賞

# 具たくさん鶏すいとん



湯本 明さん

調理時間

50分

〈材料〉 二人前

鶏もも肉	120g
大根	100g
人参	50g
かぼちゃ	100g
れんこん	60g
しめじ	100g
ニラ	5~6本
長ねぎ	1/2本
小麦粉	120g
卵	1個
水	100cc
塩	小さじ1/3
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1
塩	小さじ1/2

団子

A

〈作り方〉

1. 鶏肉・かぼちゃは一口大に切り、大根・人参・れんこんは3mm幅のいちょう切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。
2. ボールに小麦粉と塩を入れ、卵を加え混ぜ合わせ、水を注いでよく混ぜる。
3. 鍋に水カップ3、大根・人参・れんこんを入れ、煮立ったら鶏肉・かぼちゃ・しめじ、Aを加え煮立てる。(時々あくをとる)
4. 2をスプーンで適量すくい、鍋に落とし入れて、5~6分煮る。野菜がやわらかくなったらニラを加え、ひと煮立ちさせ、火を止める。
5. 器に盛りつけ、小口切りしたねぎをのせる。