

せんべい汁

材料	1人分(g)	4人分	下処理、切り方 & 作り方
○ 鶏もも肉細切れ	15	100g	酒をまぶしておく
● 料理酒	1	小さじ1	
○ ごぼう	8	小1本	ささがき
○ にんじん	8	1/3本	いちょう
○ キャベツ	15	2枚	1cm幅
○ 干し椎茸	1	2個	戻してせん切り。戻し汁使用
○ つきこんにゃく	10	50g	湯通し
○ 油揚げ	3	1枚	湯通し、せん切り
○ かやしせんべい	7	2~3枚	1/4程度に割っておく
○ ねぎ	7	1/3本	小口ななめ切り
○ 出汁昆布	0.5	4cm角1枚	水に漬けておく
● 濃口醤油	6	大さじ2	
● 本みりん	1	小さじ1	

※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しています。

- ①水に漬けた昆布と干し椎茸、根菜を火にかける。煮立ったら鶏肉、こんにゃくを煮る。
- ②肉に火が通ったら油揚げ、キャベツを加える。
- ③煮立ったらせんべいを加えて5分ほど、芯が少し残る程度まで煮る。
- ④味付けをしてねぎを加えて一煮立ちしたら完成。