

ダイニングメニュー

鶏のうまみとコラーゲンがたっぷり

博多風水炊き



■ 材料〈4人分〉

若とり手羽先	……………	6本
若とりもも肉	……………	1枚 (約200g)
とりつくね	……………	1パック
はくさい	……………	1/4切れ
白ねぎ	……………	2本
えのき茸	……………	1パック
ぶなしめじ	……………	1パック
とうふ	……………	1/2丁
にんじん	……………	適量
水	……………	1.5ℓ
酒	……………	適量
鶏がらスープの素	……………	小さじ2
塩	……………	小さじ1/2
大根おろし	……………	適量
ぼん酢	……………	適量
柚子胡椒	……………	適量

■ 調理時間約45分(置いておく時間を除く)

- ①手羽先は骨に沿って切れ目を入れておく。
- ②とり肉は筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③はくさいは食べやすい大きさに切り、白ねぎはななめに切る(白ねぎの頭の緑の部分は残しておく)。
- ④えのき茸・ぶなしめじは食べやすい長さ、大きさに切る。
- ⑤とうふはひと口大に切る。にんじんはお好みの抜き型で抜き、うすく切る。
- ⑥鍋に水・①・③の白ねぎの頭の緑の部分を入れて、酒をふりかけて火にかけ、30分ほど煮る。
- ⑦⑥の白ねぎの頭の緑の部分を取り出し、②を入れさらに煮て、塩・鶏がらスープの素で味をつけ、30分ほど置いておく。
- ⑧⑦にとりつくね・③～⑤を入れて煮る。
- ⑨ぼん酢に大根おろし・柚子胡椒をお好みで入れて、つけていただく。



出てきたあくは取り除きましょう。水分が減った場合は水をたしてください。雑炊・ラーメン・そうめん(にゅうめん)でしめるとおいしいです。

食事 バランスガイド

1人あたり: 529 kcal

