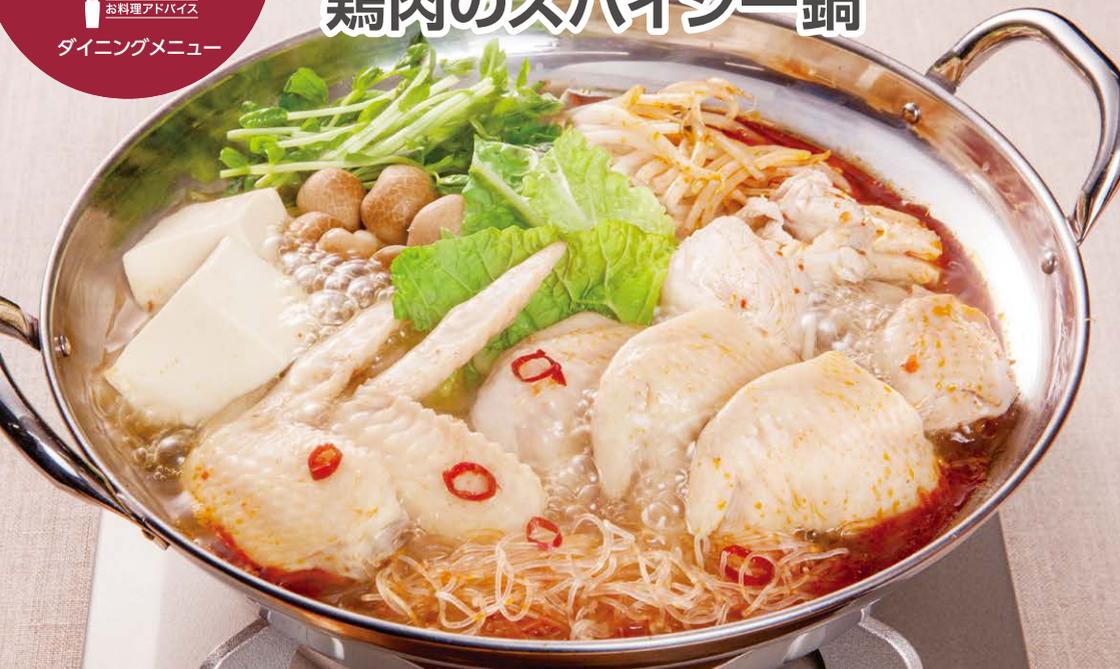




豆板醤のホットな辛さが後引くおもしろい

鶏肉のスパイシー鍋



■材料〈4人分〉

若とり手羽先	8本
若とりもも肉	1枚(約230g)
はくさい	1/4個
ぶなしめじ	1パック
豆苗	1袋
もやし	1袋
春雨(乾燥)	40g
絹ごしとうふ	1丁
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1片
赤唐がらし(輪切り)	ひとつまみ
豆板醤	小さじ2~大さじ1
鶏がらスープ	4カップ
うす口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ2
サラダ油	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①手羽先は骨に沿って切り込みを入れ、もも肉はひと口大に切り、下ゆでする。
- ②はくさい・絹ごしとうふは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじはいしづきを取り小房に分ける。豆苗は根を取り、食べやすい長さに切る。
- ③春雨はぬるま湯に浸し、食べやすい長さに切る。
- ④鍋にサラダ油・にんにく・しょうがを入れて熱し、香りが出たら、赤唐がらし・豆板醤を入れて炒める。
- ⑤④に鶏がらスープ・うす口しょうゆ・酒・塩を入れて味を調える。
- ⑥⑤に②・もやし・①を入れて煮て、最後に③を加える。

1人あたり: 387kcal



- ・辛さは豆板醤の量で調整してください。
- ・魚介類を入れてもおいしいだしが出ます。
- ・メはラーメンがおすすめです。溶きたまごを入れて、まるやかにしてもおいしいです。

この街に、あってよかった。

