

## 12/20 (火) 中華風雑煮 (黄 郁卿さん)

1人分439kcal

(材料2人分)

- 鶏もも肉：100g
- A { たまご：1/4個  
薄口醤油・酒：各小さじ1  
こしょう：少々  
片栗粉：小さじ2
- エビ（むき身）：50g
- B { たまご：適量  
塩・こしょう：各少々  
酒：小さじ1/3  
片栗粉：小さじ1  
白菜：120g  
たけのこ：20g  
にんじん：30g  
紅・白かまぼこ：各2切れ  
干し椎茸：小2枚  
丸餅：2個  
サラダ油：大さじ1  
鶏がらスープ：3カップ
- C { 薄口醤油：大さじ1 1/3  
酒：大さじ1  
塩：小さじ1/2  
旨味調味料：少々  
ごま油：小さじ1~2

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、A で下味をつけ、片栗粉を混ぜ合わせる。エビは塩・片栗粉各少々（分量外）をもみ込み、水洗いして、水気を切る。B で下味をつけ、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、それぞれ湯通しする。
- ② 白菜は一口大のそぎ切りにして、たけのこ・にんじんは薄切りにする。椎茸は戻してそぎ切りにし、かまぼこは薄切りにする。餅はこんがり焼いておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②のにんじん・白菜の芯を炒め、たけのこ・椎茸・かまぼこ・白菜の葉を炒めて、全体に油がなじんだら、スープを加えて、煮立ったら C の調味料を入れて、①の鶏肉・エビを加えて、味を調べ、②の焼き餅を加え、最後にごま油を回し入れて火を止め、器に盛る。



## 12/21 (水) 簡単おせち 筑前煮 (儀永 由紀さん)

1人分315kcal

(材料4人分)

- 鶏もも肉：1枚(300g)
- { れんこん・ごぼう：各200g  
こんにゃく：1枚(150g)  
干し椎茸：5枚
- A { チョーコー焼きあごだし うすいろ：大さじ1  
みりん：大さじ1
- サラダ油（鶏肉・野菜用）：各大さじ1
- B { 干し椎茸の戻し汁：500ml  
チョーコー焼きあごだし うすいろ：大さじ4  
濃口醤油：大さじ1  
みりん：大さじ2
- (飾り)
- { にんじん：100g  
いんげん：5本

- ① 鶏肉は一口大に切り A を加えてよく揉み込み15分ほど置く。
- ② れんこんとごぼうは一口大に切って酢水に浸ける。こんにゃくは一口大に手でちぎって茹で、干し椎茸は水で戻して半分に切り、戻し汁は取っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、①の鶏肉を炒め、取り出しておく。
- ④ ③の鍋にサラダ油を足して、②を炒め、B を加えてひと煮立ちしたら、③の鶏肉を戻し入れて、さらに煮る。
- ⑤ ④の鍋の煮汁が少なくなってきたらみりんを入れ、汁気がなくなるまで、焦がさないように混ぜながら水分を飛ばし、火を止めてそのまま冷まし、味をなじませる。
- ⑥ にんじんは1cm厚さの花型にして茹で、いんげんは茹でて斜めに切る。⑤を器に盛り、にんじんといんげんを彩りよく飾る。