



10/10 (水) 焼きあごだし鍋とケランチム風鍋の× (YUMIKOさん)

(材料2人分)

<焼きあごだし鍋>

鶏もも肉：120g

白菜：1/8株(300g)

にんじん：1/4本

えのき：1/4袋

絹ごし豆腐：1/4丁

 A { チョーコー焼きあごだし鍋つゆ(小袋)：2袋
 { 水：400ml

<ケランチム風鍋の×>

 { 鍋のスープ：130ml
 { 塩：少々

 { たまご：5個分
 { 絹ごし豆腐：1/4丁

長ねぎ(白い部分・粗みじん切り)：大さじ4

小ねぎ(小口切り)：適量

韓国唐辛子(七味唐辛子)：お好みで

酢醤油：適量

- ① <焼きあごだし鍋>を作る。材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 土鍋にAを入れて煮立たせる。①の材料を火の通りにくいものから加えて、蓋をして煮込み、火が通ったら完成。取り分けて頂く。
- ③ <ケランチム風鍋の×>を作る。食べ終わった②の鍋に残った具材をさらって、スープ130mlを残し、スープの味をみて、薄ければ塩を加えて火にかける。
- ④ ボウルにたまごを良く溶きほぐし、豆腐をすくって加える。
- ⑤ ③のスープが少し沸騰してきたら、④を加えて、そこから良く混ぜながら半熟になるまで火を通す。
- ⑥ ⑤に長ねぎの粗みじん切りも加え、混ぜてから、蓋をかぶせ、火を少し弱めてたまごに火を通す。
- ⑦ ⑥のたまごが、ふんわり膨らんだ感じになったら、火からおろし、小ねぎと韓国唐辛子をのせて仕上げる。器に取り分け、お好みで酢醤油をかけていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。