

2/6 (水) 巻き巻き鍋 (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

白菜：1/2玉

鶏ささ身：300g

白ねぎ：1/2本

ほうれん草：1束

にんじん：1本

大根：1/4本

A { お湯：600ml
鶏がらスープの素：大さじ1

(タレ)

B { 白ねぎのみじん切り：1/2本
にんにくのみじん切り：1かけ
生姜のみじん切り：1かけ
めんつゆ（濃縮タイプ）：150ml
酢：大さじ1
砂糖：小さじ1
ごま油：大さじ1
ラー油：お好みで

- ① 白菜は下茹ですて、芯の部分は削いでおく。にんじん、大根は細切りにして、硬めに下茹でする。ほうれん草は硬めに塩茹でする。鶏肉は削ぎ切りにする。白ねぎは5cm幅に切る。
- ② ①の白菜2枚を並べ、鶏肉・ほうれん草・にんじん・大根をそれぞれ巻き、5cm幅に切る。（鍋の深さに合わせて）
- ③ 鍋に②の白菜巻きの切り口を上にして並べ、間に長ねぎを差し込む。（ぎゅうぎゅうに詰めると崩れにくい）
- ④ ③の鍋にAのスープを入れて、鶏肉に火が通るまで煮込む。
- ⑤ Bを混ぜ合わせてタレにし、④を浸けていただく。

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。