



## 10/9 (金) 香り立つゆず鍋と鶏のみぞれ煮 (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

## &lt;香り立つゆず鍋&gt;

A { 白菜：1/8株  
水菜：1/4束  
鶏もも肉：120g  
長ネギ 1/2本  
にんじん 1/4本  
生椎茸：2個  
豆腐：1/4丁

水：400ml

チョーコー香り立つゆず鍋つゆ：2袋

## &lt;鶏のみぞれ煮&gt;

{ 鶏もも肉：1枚  
塩こしょう：少々

大根：200g

B { チョーコー香り立つゆず鍋つゆ：1袋  
水：60ml

小ねぎ：少々

サラダ油：大さじ1

- ① <香り立つゆず鍋>を作る。A は食べやすい大きさに切る。土鍋に水を入れて沸騰させ、Aを加えて煮込む。
- ② ①の具材に火が入ったら、鍋つゆを入れてひと煮立ちさせ、完成。(鍋つゆのゆずの風味は、加熱で飛びやすいので、長時間の加熱は控えよう)。
- ③ <鶏のみぞれ煮>を作る。鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうをふる。大根はすりおろし、小ねぎは小口切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、③の鶏肉を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤ ④のフライパンの余分な油を拭き取って、Bを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ 2~3分経ったら、⑤のフライパンの蓋を取り、③の大根おろしを加えてサッと混ぜ、火からおろす。
- ⑦ ⑥を器に盛り、③の小ねぎを散らす。

\*鶏のみぞれ煮をお弁当に詰める時は、水分があるので、カップの下にかつお節(代用はごま・とろろ昆布・乾燥わかめなど)を敷くといいですよ。