



## 10/28 (木) ポトフっぺ (ゆき さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1/2枚

里芋：中2個

板こんにゃく：1/2枚

にんじん：小1本

ごぼう：50g

大根（3cm厚さの輪切り）：1枚

しめじ：50g

生椎茸：2枚

サラダ油：大さじ1

A { 水：750ml  
中嶋屋本店「極旨香だし」：2袋B { 薄口醤油：大さじ1・1/2  
みりん：大さじ1/2C { 酒：大さじ1  
塩：適宜

(水溶き片栗粉)

C { 片栗粉：適量  
水：適量

小ねぎ：適量

- ① 鶏肉は4等分する。里芋は皮をむいて塩もみし、下茹でする。しめじは小房に分けて、椎茸は手で4等分する。こんにゃくは塩でもんで、大きめの一口大にちぎり、下茹でする。にんじんは皮をむいて、大きめの乱切りにする。ごぼうは厚めの斜め切りにし、酢水にさらしてから水気を切る。大根の輪切りは4等分のいちょう切りにして、大根が透き通ってくるくらいまで、米大さじ1（分量外）を入れて下茹でする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、①の鶏肉を炒め、ちょっと白っぽくなったら、①の里芋・こんにゃく・にんじん・ごぼう・大根を入れて更に炒める。
- ③ ②の具材全体に油が回ったら、①のしめじと椎茸を入れ、Aを加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③の大根に串を刺してスッと通ったら、だし袋を取り出して、Bを加え（塩は味をみて調整する）、ひと煮立ちしたら、火を止め、冷まして味を含ませる。
- ⑤ 食べる直前に④を火にかけ、Cの水溶き片栗粉（同割り）でとろみをつける。
- ⑥ 器に⑤を盛って、小ねぎの小口切りを散らす。

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）に置いてあります。  
NBCアプリまたは<インターネット>でご覧になれます。