

12/2 (木) お鍋で簡単！水炊き風スープ (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：300g

水菜：100g

厚揚げ：1/2丁

にんじん：適量

水：1000ml

かつお節：20g

A { 薄口醤油：小さじ2

塩：小さじ2/3

(醤油だれ)

濃口醤油：大さじ3

玄米酢：大さじ2

B { 砂糖：大さじ1

ごま油：小さじ1

豆板醤：小さじ1/2

(塩ポンだれ)

C { 玄米酢：大さじ3

塩：小さじ1/2

オリーブオイル：大さじ1

黒こしょう：少々

- ① 鶏肉と厚揚げは一口大に切って、水菜は5cm長さのざく切りにする。にんじんはピーラーでリボン状の薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら鯉節を入れて、1分ほど煮出した後、鯉節を取り出し(こし)て、Aを加えて調味する。
- ③ ②の鍋に①の鶏肉と厚揚げを入れて、火が通るまで煮る。
- ④ ボウルにBを入れて、混ぜ合わせ(醤油だれ)を作る。別のボウルにCを入れて、混ぜ合わせ(塩ポンだれ)を作る。
- ⑤ ③の鍋に①のにんじんと水菜を入れて、しんなりしたら完成。取り分けて、④のお好みのタレをかけていただく。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。