



12/23 (木)

中華風雑煮

(黄 郁卿さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：80g

薄口醤油・酒：各小さじ1

A {
 こしょう：少々
 溶きたまご：適量
 片栗粉：小さじ2

エビ（むき身）：60g

B {
 塩・こしょう：各少々
 酒：小さじ1
 溶きたまご：適量
 片栗粉：小さじ1

白菜：120g

干椎茸（小）：2枚

たけのこ：30g

にんじん：20g

板付かまぼこ：2枚

サラダ油：小さじ2

餅：2個

(だし汁)

C {
 水：800ml
 中嶋屋本店「うまかだしかつお味」：1袋
 中嶋屋本店「うまかだし焼きあごだし」：1袋

D {
 薄口醤油：大さじ2
 酒：大さじ1
 塩：小さじ1/3～
 旨味調味料：少々
 ごま油：小さじ1～

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、A で下味をつけて揉み込み、片栗粉を加えて混ぜ合わせて、湯通しする。
- ② エビは片栗粉・塩：各適量（分量外）を加えて揉み込み、水洗いして水気を切り、B で下味をつけて混ぜ合わせ片栗粉を加えてさらに混ぜ合わせ、湯通しする。
- ③ 白菜はそぎ切りにしてサッと茹でる。たけのこ・にんじんは薄切りにして、干椎茸は水で戻して、石づきを取り、かまぼこは薄切りにする。餅は焼いておく。
- ④ 鍋にCを入れて煮出し、うまかだしを取り出す。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、③のにんじん・干椎茸・たけのこ・白菜を炒め、④のだしを入れて、①の鶏肉を加えて、ひと煮立ちさせ、Dを加えて調味し、②のエビ、③のかまぼこ餅を加えて、仕上げにごま油を回し入れて器に盛る。

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。
 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。