



主菜



材料 (2人分)

- ・ 鶏むね肉 90 g
- ・ 片栗粉 7 g
- ・ きゅうり 160 g
- ・ 水菜 50 g
- ・ にんじん 20 g
- ・ 生麩 30 g
- ・ だし汁 300 ml
- ・ まいたけ 20 g
- ・ 牛乳 150 ml
- ・ しょうゆ麩 15 g
- ・ 片栗粉 (同量の水で溶いておく)
- ・ 3 g
- ・ わさび 適量

「濃口醤油」
でも代用可能

乳治部煮



作り方

- ① にんじんは輪切りにし、花型の型抜きで抜き取り、下茹でする。
- ② きゅうりは一部皮をむき、斜めに切る。水菜はサツとゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ 鶏むね肉は薄いそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ④ 生麩はお好みの大きさに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁、牛乳、しょうゆ麩を入れ、混ぜ合わせ、中火で煮立ったら、③を鍋に入れる。火が通ったら椀に取り出す。
- ⑥ 煮汁に水菜以外の残りの具材を入れてクッキングシートをかぶせて火を通す。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみを調節し、椀に盛りつけて煮汁もかける。水菜とわさびを飾る。