

→ 五目きしめんの汁



材 料(4人分)

鶏肉切込皮なし	80g
大根	60g
ねぎ	40g
小松菜	40g
にんじん	20g
かまぼこ	20g
油揚げ	12g
乾燥しいたけ	4g
しょうゆ	24g 大さじ1と1/3
本みりん	4g 小さじ2/3
塩	1.2g ひとつまみ
片栗粉	2.4g 小さじ1弱
むろ削り	16g

→ 作り方

1. むろ削りでだしをとる。(600ml程度)
2. 乾燥しいたけは水戻しして、細切りする。
3. 大根・にんじんは細目の短冊切り、かまぼこはいちょう切り、油揚げは細切り、小松菜は2~3cm程度にざく切り、ねぎは小口切りにする。
4. 鍋で鶏肉を炒め、火が通ったら①のだしを加え、にんじん・しいたけ・大根を煮る。
5. ④に小松菜・かまぼこ・油揚げを入れ、ひと煮たちしたら、しょうゆ・本みりん・塩・ねぎを入れる。
6. ⑤が再び沸騰したら、かき混ぜながら水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

* コツ・ポイント *

②の戻し汁は、④のだし汁と一緒に加えていただいてもよいと思います。