

■かしわ(鶏肉)のすき煮



【材料・4人分】

| | |
|---------|------|
| ・鶏肉 | 1枚 |
| ・玉ねぎ | 大1個 |
| ・糸こんにゃく | 1玉 |
| ・麩 | 20g |
| ・青ねぎ | 2本 |
| ・だし汁 | 1カップ |

〔調味料〕

| | |
|-------|------|
| ・さとう | 大さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ3 |

【作り方】

1. 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎは1cm幅に切る。
糸こんにゃくはゆでて食べやすい長さに切る。
麩は戻して水気を絞っておく。青ねぎは4cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁、調味料を入れて煮立てて中火でコトコト煮て味をよく含ませる。
3. 煮汁が半分くらいになれば青ねぎを加えて、味がなじむまで煮る。