

# 鶏肉のみぞれ鍋

秋から冬にかけて甘味の増す  
大根はビタミンCと  
消化酵素がたっぷり。



## 材料 (4人分)

### ■具材

鶏もも肉	500g
大根(すりおろし)	2/3本
長ねぎ	2本
細ねぎ	適量
しいたけ	4枚

### ■スープ

水	1000ml
鶏ガラスープの素	大さじ2
昆布だし(顆粒)	4g
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1.5

### ■その他

サラダ油	少々
ボン酢しょうゆ	適宜

## 作り方

1. 大根はすりおろして軽く水を切り、その他具材はお好みの大きさに切っておく。
2. 別鍋で沸騰させた湯に鶏肉を白くなるまで湯通しし、冷水にとって水気を切る。
3. 温めた鍋に油を入れ、長ねぎを軽く焼く。
4. 3に水と鶏肉を入れて煮立たせ、アクを取ってAを入れる。
5. しいたけ、大根おろし(半量)を入れ、蓋をして長ねぎがやわらかくなるまで中火以下で煮込む。
6. 残り的大根おろしを入れ、細ねぎをふりかける。
7. お好みでボン酢しょうゆをかけて召し上げれ。

