



14 雪国きのこの
 おとなジンジャー鍋

しょうがが香る薬膳風鍋。
 体の芯からポッカポカに温まりましょう。

🍲 [材料/4人分]

- 雪国まいたけ …… 1パック
- 雪国しめじ …… 1パック
- 鶏ムネ肉 …… 200g
- 白菜 …… 1/6個
- 小松菜 …… 1/2束
- 大根 …… 1/4本
- にんじん …… 1/2本
- 長ねぎ …… 2本
- 豆腐 …… 1丁
- つきこんにゃく …… 1袋

- A おろししょうが …… 大さじ2
- 醤油 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- B しょうが …… 1個(皮をむき千切り)
- 鶏ガラスープ(顆粒) …… 大さじ1
- 醤油 …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ3
- 水 …… 1200cc

調理時間 約20分 | 約201 kcal(1人分)
(鶏肉の下味付け時間は除く)

🍴 [作り方]

- 1 鶏肉は包丁で軽くたたき一口大に切り、合わせたAに20分程漬けておく。
- 2 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 3 白菜、小松菜はザク切り、長ねぎは斜め切り、大根、にんじんはピーラーで引く。豆腐は8等分に切り、つきこんにゃくは軽くゆがいておく。
- 4 土鍋に①、②、③を盛り込み、合わせたBを入れて火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。



作り方のPoint

より一層しょうがの風味を楽しむには、鶏肉にしょうが醤油で下味を付けておくのがおススメ。



ヘルシーな
 “くずきり”で
 サラりとびましょう。