

ひきずい

【材料 4人分】

鶏肉(2cm角)	150g
角麩	50g
糸こんにゃく	120g
かまぼこ	50g
はくさい	1/4個
にんじん	1/5本
えのきたけ	50g
長ねぎ	1本
A 和風だしの素	小さじ1
さとう	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
油	適量



【作り方】

- ① 角麩は食べやすい大きさに切って、下ゆでする。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切って、下ゆでする。
- ③ かまぼこ、えのきたけを食べやすい大きさに切る。
- ④ はくさいはざく切り、長ねぎは斜め切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ⑤ 大きめの鍋に油をひき、鶏肉と長ねぎをいためる。
- ⑥ 鶏肉に焼き色がついたところで、Aを入れる。
- ⑦ 弱火にして、残りの野菜、糸こんにゃく、角麩、かまぼこを入れて煮る。
- ⑧ 全体に味がなじんだら出来上がり。