



材料〈4人分〉

鶏むね小間	60 g (酒をまぶしておく)
酒	小1
人参	40 g (いちょう切り)
豆腐	120 g (1 cm角切り)
冬瓜	120 g (皮を厚くむき、ひと口大)
小松菜	50 g (2 cmカット)
長葱	30 g (小口切り)
かつおだし	10 g
水	800 ml
しょうゆ	小2
塩	小1 / 2

調理のポイント

- ・冬瓜は4つ割りにして、たねをとり、皮を厚めにむきます。
(すべりやすいので注意します)
- ・食べるまでに時間があるときは、濃いめに味をつけます。
(冬瓜から水分がでるため)

(作り方)

①かつおだしで、だし汁をとる。

②だし汁の中に、鶏小間を加えて煮る。人参、豆腐を加えさらに煮る。冬瓜を加える。

③塩、しょうゆで味をととのえて、小松菜、長ねぎを加えてさっと煮る。