



2012年02月01日(水)

とろろ鍋

とろろがもちりり～、しょうゆ味がイイ。

小川 聖子 先生

1人前あたり

・エネルギー: 446kcal

・塩 分: 3.8g

材料

4人分	
大和芋	400g
鶏もも肉	2枚(500g)
長ねぎ	(大)3本
ごぼう	(大)1本(150g)
せり	2わ(200g)
だし汁	5カップ
みりん	大さじ5強
しょうゆ	大さじ5強

作り方

【1】	鶏肉は一口大に切る。
【2】	長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。ごぼうはタワシで皮をきれいに洗い、さがきにする(水にさらさなくてよい)。せりは根を切り落とし、3～4cm長さのざく切りにする。
【3】	大和芋は皮をむいてすりおろす。
【4】	土鍋にだし汁、みりん、しょうゆを合わせ、鶏肉を入れて中火にかけ、煮立ったらごぼう、長ねぎを加える。再び煮立ったら、大和芋をスプーンで一口大にまとめて落とし入れ、大和芋に火が通ってふわっと浮いてきたら、せりを加えて火を止める。各自汁ごと器にとり分けて食べる。
【メモ】	山芋は大和芋のほか、自然薯やつくね芋もおいしい。粘り気の強い芋は、火を通すとだんご状にまとまる。

アドバイス

- ・大和芋のもちっとした食感がかぎ、美味しさのタイミングを逃さないように！
- ・せりの根元もおいしいので、泥をきれいに洗って、鍋に加えるとよい(さっと煮るだけでOK)。



放送テキストの他にも、美味しい旬レシピが満載！

月刊「3分クッキング」全国の書店で発売中！ (定価380円)

年間購読のお問い合わせは 0120-210-883 へ(番号はお掛け間違いのないようご注意ください)

【受付】月曜～金曜 10:00～17:00 (祝日・年末年始は除く)