

このレシピのキャッチコピーを入力（検索結果にも表示されます）



材料：(2人分)

■ 【煮汁】

だし汁

カップ4(800cc)

酒 大2(30cc)

しょうゆ 大2(30cc)

みりん

大1・1/3(20cc)

■ 【材料】

白菜 250g

椎茸 4枚

ねぎ 1本

人参 50g

えのき 1袋

鶏もも肉 130g

たら 150g

えび 4尾

■ 【め】

冷ご飯 茶碗1杯半

or 麺類 適量

1. 鶏もも肉は一口大に切る。えびは、尾を残して殻をむき、背わたを取る。
2. 白菜は茎から熱湯に入れて茹でる。ざるにあげて塩をふり、冷めたら巻きすで巻く。
3. 椎茸は飾り切り。人参も5mm厚さに切り、型で抜く。えのきは根元を切り、春菊は洗ってざく切りにする。
4. 煮汁を煮立て、生ものから煮る。
5. 【雑炊】冷ご飯はザルに入れ、流水の下でよく洗いぬめりを取る。煮汁を煮立て、ご飯を入れ強火で蓋をして煮込む。
6. ご飯つぶがふっくらしてきたら溶き卵を回し入れ、すぐ蓋をして火を止め、卵に火が通るまで蒸らす。

<http://cookpad.com/recipe/1618186>

このレシピの生い立ち

家庭で簡単にできる寄せ鍋です。