

## \*\*\* 鶏肉の治部煮(ガラストフコンロで) \*\*\*

<材料> 5人分

鶏もも肉500g・・・一口サイズに切り小麦粉をつける

しめじ1パック・・・ほぐす

きぬさや15枚・・・筋を取って茹でる

A=(煮出汁300ml

みりん・醤油・薄口醤油・砂糖 各大さじ1と1/2)

小麦粉 適量

練りわさび 適量・・・水溶きして露わさびとする



<作り方>

1. 鍋にAを煮立て鶏肉を加えてしばらく煮て、しめじを加えて煮る。
2. ①の煮出汁を少し取ってきぬさやをつけておく。
3. 器に鶏肉、しめじ、きぬさやを盛って露わさびを落とす。

## \*\*\* ジャガイモと玉葱・ワカメの味噌汁 \*\*\*

<材料> 5人分

じゃがいも1個・・・1cm角切り

玉葱 1/2個・・・色紙切り

わかめ(乾燥)少々・・・戻す

青葱1本・・・小口切り

A=水4カップ+煮干し20尾(頭と内臓を取る)

合わせ味噌大さじ3

好みで粉山椒



<作り方>

1. 鍋にAを入れてしばらく置いて中火で沸かす。
2. ①にじゃがいも・玉葱を加えて煮る。
3. ②が柔らかくなったら煮汁を少し取って味噌を溶かし入れ、わかめを加えひと煮立ちさせる。
4. ③を椀に注ぎ入れて青葱を浮かす。好みで粉山椒を入れてもよい。