

## 塩鶏の生姜ちゃんこ

気がめぐり、会話もはずむ

難易度：★☆☆

カロリー	354kcal
季節	冬レシピ
食材	肉 野菜
効能	冷え むくみ カゼ 疲れ ストレス 便秘 消化不良
体質	気虚 気滞 血虚 瘀血 陰虚 水毒



## 材料【2人分】

白菜：1/8株

長ねぎ：1本

しめじ、えのきだけ：各1/2袋

にら：1/2袋

うす揚げ：1枚

豆腐（木綿）：1/2丁

鶏もも肉：1枚

粗塩：小さじ1/2

水：カップ4

だし昆布：10cm

乾姜：6枚

生姜すりおろし：適量

## 作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすく切り、粗塩をもみこんで10分置く。
- 2 鍋に水を入れて昆布を浸け、30分以上浸ける。
- 3 白菜は1cm幅に、長ねぎは斜めに、にらは4cm長さに、うす揚げは短冊切りに、豆腐は食べやすく切る。にんじんは5mm幅の輪切りにしてもみじ型に抜き、しめじとえのきは石づきを切り落として小房に分ける。
- 4 2を弱火にかけて乾姜と1を入れる。煮立ち始めたら3を加えて、火が通ったら器に取り分ける。お好みで生姜のすりおろしを加えて。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.