



わさび塩鶏のねぎとろみ鍋

わさび効果で鶏むねしっとり

★★☆

カロリー	kcal
季節	春レシピ 冬レシピ
食材	肉 野菜
効能	冷え むくみ 疲れ ストレス 消化不良 その他
体質	気虚 気滞 血虚 瘀血 水毒 陽虚

材料【2人分】

鶏むね肉：1枚 → 鶏むね肉は食べやすく切りAをもみ込んで30分以上置く。（一晩置くとさらにふっくらやわらかく仕上がります）

<A> 練りワサビ：小さじ1、塩：小さじ1

かぶ：2コ（200g） → 皮をむいて食べやすく切る

長ねぎ：3本 → 斜め切り

ショウガスライス：4枚

塩：小さじ1/2

ごま油：大さじ2

水：1000cc

<青菜しゃぶしゃぶ>

春菊、豆苗：各1束 → 食べやすく切る

作り方

- 1 長ねぎとショウガを鍋に入れ、ごま油と塩を入れフタをし弱火にかける。時々まぜながらトロリとするまで弱火でじっくり火を通す。
- 2 水、かぶ、鶏肉を加え10分ほど煮る。
- 3 青菜は出汁のすき間でしゃぶしゃぶし、とろみ葱を絡めながらいただく。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.