



16

まいたけと鶏肉の旨煮

【材料(4人分)】

鶏もも肉	150g	だし汁	300cc	
小麦粉	適量	（	砂糖	大さじ1
まいたけ	1パック(100g)		酒	大さじ2
さやいんげん	4本		みりん	大さじ2
わさび	少々		醤油	大さじ2
			水溶き片栗粉	小さじ1



作り方

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにして小麦粉をつける。
- ② まいたけは小房に分け、熱湯でさっと茹でてザルにとる。
- ③ さやいんげんは茹でて3cm長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れる。
再び沸騰したらアクを取って②を加え、中火で5分くらい煮て水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ 器に④・③を盛り付け、わさびを添える。