

ねりごまとしょうがの香る豆乳鍋

ねりごまのコクと具材から出る出汁で、少ない調味料でもおいしいお鍋が作れます。



できあがり 2人分

材料

鶏手羽元	4本
塩	少々
絹ごし豆腐	200g
白菜	1/8株
人参	1/3本
しめじ	1/2株
水菜	1株
水	300cc

<A>

ねりごま白	大さじ3
調整豆乳	400cc
おろししょうが	小さじ1
塩	小さじ1

作り方

- 1 鶏手羽元は塩をもみ込む。絹ごし豆腐と野菜は、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に鶏肉と水菜以外の野菜を並べ、水を注いで強火にかける。沸騰したら、アクをとり、弱火にして<A>を加えてさらに煮る。
- 3 鶏手羽元に火が通ったら、水菜を入れて軽く煮込む。