

あいちゃんセット

3

回目

A
コース

1/12 金




B
コース


1/13 土



黄金生姜入り 鶏つみれの塩麴鍋

材料〈2人分〉

 黄金生姜入り
鶏つみれの塩麴鍋 … 230g

 食材豆腐(木綿) … 1丁

白菜 …………… 1/8束

長ねぎ …………… 1/2本

人参 …………… 1/3本

しいたけ …………… 4枚

春菊 …………… 1/2束

水 …………… 700cc

- ① 黄金生姜入り鶏つみれの塩麴鍋は解凍し、木綿豆腐は水気をしっかりと切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 白菜はざく切り、長ねぎは1 cm幅の斜め切り、人参は花型で抜き、しいたけは軸を取って飾り切り、春菊は2等分に切る。
- ③ 鍋に水と添付のスープを入れ、沸騰したら鶏つみれをスプーンで団子状にしなから入れ、中火で3分加熱する。
- ④ ③に②、木綿豆腐を加え、中火で5分煮込む。

約220kcal 1人分