

あいちゃんセット

9

回目

A  
コース

1/26 金


B  
コース


1/27 土




# 野菜たっぷりほうとう

材料〈2人分〉

 国産鶏むね肉 … 200g

 甲州名物ほうとう … 310g

 日光国産大豆油揚げ … 2枚

かぼちゃ …………… 1/4個

人参 …………… 1/2本

長ねぎ …………… 1/2本

水 …………… 1200cc

- ① 鶏肉はあらかじめ解凍して一口大に切る。かぼちゃはスプーンで種を除き、食べやすい大きさに切る。人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。油揚げは熱湯をかけ、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れて煮立たせ、かぼちゃ、人参、鶏肉を煮込む。ある程度火が通ってきたら、ほうとうを入れて蓋をして更に煮込む。ほうとうに火が通ったら油揚げと長ねぎ、添付のタレを加えて再び蓋をして約5分煮込む。

約790kcal 1人分