

香ばしく焼いて脂を落とした鶏肉を、野菜と一緒に湯豆腐に加えたヘルシーなお鍋です。

◇ 炙り鶏の湯豆腐鍋

材料

2人分

絹ごし豆腐	・・・	1丁	<薬味>	・・・	お好み量
鶏もも肉	・・・	1枚	青ねぎ		
塩	・・・	少々	生姜		
水菜	・・・	1束	ゆず・すだち等		
えのき	・・・	1袋			
水	・・・	600ml			
酒	・・・	大さじ1			
昆布	・・・	6g			
だいたいポン酢	・・・	50ml			

作り方

- ①絹ごし豆腐は4cm角、水菜は7cm幅、えのきは石づきを切る。
- ②鶏もも肉は塩を振り、表面に焼き色が付いて火が通るまでグリルで焼く。
湯にくぐらせて余分な脂を取り、一口大に切る。
- ③鍋に水と昆布を入れて15分程度置く。塩・酒を加えて火にかけ、煮立ったら①・②を加えて火を通す。
- ④器に盛ってお好みの薬味をのせ、だいたいポン酢をかける。

写真 2人分



ご提案品 文右衛門 だいたいポン酢

国産原料にこだわった化学調味料無添加のポン酢です。果汁は愛媛・徳島県産だいたい果汁のみを贅沢に使用し、果汁の甘酸っぱさとフレッシュな香りをお楽しみいただけます。湯豆腐やおひたし、揚げ物などに幅広くご利用いただける味わいです。