

レシピ

かんたん 参鶏湯

身近にある材料で気軽に作れる参鶏湯です。食べた後には元気になります！



調理時間 60分以内(下準備は含まない)

2 - 3人前

Tips

- ・鶏肉を水に浸すことで、臭みがとれ、肉の柔らかみが出ます。
- ・漬けダレ①②の分量はお好みに調整してください。
- ・うるち米でも代用できます。

材料

- | | |
|--------------|--------|
| ・ 鶏手羽元 | 500 g |
| ・ 甘栗 | 1袋 |
| ・ ショウガ スライス | 20 g |
| ・ ニンニク みじん切り | 5かけ |
| ・ ナツメ | 10個程度 |
| ・ ローリエ | 4~5枚 |
| ・ 黒コショウ | 7~8粒 |
| ・ 高麗人参茶 | 3個 |
| ・ 水 | 600 cc |
| ・ もち米 | ½カップ |
| ・ ニラ | 1束 |

2種類の漬けダレ：

- | | | | |
|-----|------|-------|------|
| ①塩 | 一つまみ | ②濃口醤油 | 大さじ1 |
| 黒胡椒 | 一つまみ | 酢 | 小さじ½ |
| ゴマ油 | 大さじ1 | ミリン | 小さじ½ |
| | | 刻みネギ | 少々 |

作り方

1. (下準備) 鶏肉を水に30分から1時間ほど浸しておく。
2. 深みのある鍋にAを入れて、火にかける。
3. 沸騰して灰汁を取り、更に20分ほど煮込む。
4. もち米を加え、更に20分ほど煮込む。
5. もち米が煮えてきたら、半分に切ったニラを入れる。
6. ニラがしんなりしてきたら、火を止め、深みのある器に盛り付ける。