



だし汁は昆布や花かつおでとり、醤油は薄口醤油を使うと上品に仕上がります。
ごぼうやちくわを加えても美味しくいただけます。

【材料:4人分】

- ・おから...80g
- ・鶏肉(細切れ)...60g
- ・人参(いちょう切り)...1/3本
- ・油揚(1cm角切り)...1/3枚
- ・れんこん(いちょう切り)...20g
- ・ねぎ(小口切り)...1/3本

(調味料)

- ・だし汁(昆布・花かつお)...120ml
- ・砂糖、醤油...大さじ1
- ・酒...大さじ1/2
- ・ごま油、食塩...適量

【作り方】

1. 鍋にだし汁、鶏肉、人参、れんこんを入れて柔らかくなるまで煮ます。
2. ねぎを加えてしんなりしたら、おから、油揚、調味料を加えます。
仕上げにごま油をかけます。