

# 鶏ときのこの塩汁

1人分 I初級 - : 213kcal 塩分: 1.4g

シンプルな塩味で鶏と野菜のうま味を活かした  
主菜にもなる具だくさんの汁ものです。  
ゆずこしょうの香りと辛味がよく合います。



## 材料 (1人分)

鶏もも肉・・・1/4枚 (70g)  
片栗粉・・・小さじ1/2 (1.5g)  
えのき・・・1/4袋 (25g)  
しいたけ・・・1個 (10g)  
白菜・・・1枚 (40g)  
白ねぎ・・・1/4本 (15g)  
小ねぎ・・・2本 (5g)  
だし汁・・・1カップ (200cc)  
塩・・・小さじ1/8 (0.8g)  
酒・・・大さじ1/2 (7.5g)  
ゆずこしょう・・・小さじ1/8 (1.3g)

## 作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂を取り除き、縦半分に切ってから1cm幅のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切る。  
しいたけは石づきを落として薄切りにする。  
白菜は短冊切り、白ねぎは斜め切り、小ねぎは2～3mmの長さで斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁・塩・酒を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、小ねぎ以外の具材を加えてあくをとりながら5分ほど煮る。  
この際の火加減は、煮立たせない程度の弱火程度がよい。
- ④小ねぎを加えて火を止め、器に盛り、ゆずこしょうを添える。

## クッキングメモ

かぼすをたっぷり絞っても  
美味しく召し上がれます！

