

野菜たっぷりお雑煮

材 料	分量(2人分)	切り方等
鶏もも肉	100g	ひとくち大
大根	50g	皮をむいて いちょう切り
人参	40g	皮をむいて いちょう切り
椎茸	1/2枚	うす切り
長ねぎ	1/4本	斜め切り
長ねぎの青い部分		
もち	2個	
絹さや	2枚	ゆでてせん切り
A 水 顆粒だし	400ml 5g	
酒	大さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1と1/2	



レシピ:東京学館船橋高校 3年 三代川隼さん

- ①鍋にAを煮立て、鶏もも肉、大根、人参、椎茸、長ねぎ、長ねぎの青い部分を加え、あくを取り除きながら中火で煮る。
- ②①の長ねぎの青い部分を取り出し、材料に火が通るまで更に煮る。
- ③②に酒、塩、しょう油を加えて味を整える。
- ④オーブントースターでもちを焼く。
- ⑤椀に④を入れ、③を注ぎ、上に絹さやを添えて完成。

【三代川さんからひと言!】15分くらいで手早く作れます。もちはトースターで焼くとカリカリ感が出て、汁と合わせた時に少しだけカリっとした食感も楽しめます。捨てがちな長ねぎの青い部分を煮るときに使うことで、鶏肉の臭みを消したり、また、野菜のうま味が増します。