



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。

「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

Supported by Francfranc イオンモール宮崎店

—しょうが—



1人前：約551kcal

中華風しゃぶしゃぶ

【材料(2人分)】

しょうが..... 100g
 白ネギ..... 2本
 八角..... 4~5個
 鶏ガラスープ..... 1リットル

春雨..... 50g
 鶏胸肉..... 200g
 焼きもち..... 4個
 厚揚げ..... 1丁
 キクラゲ..... 50g

砂糖..... ふたつまみ
 醤油..... 大1
 ラー油..... 適量

【作り方】

下準備…鶏胸肉は皮をはいで、冷凍庫に一時間ほど入れて軽く凍らせておきます。

①しょうがは皮をむいて3mm程度の薄切りにします。春雨は熱湯で戻しておきます。厚揚げとキクラゲは食べやすい大きさに切ります。白ネギはななめ切りにします。

②鍋に鶏ガラスープを入れて白ネギの青い部分としょうが・八角を加えて煮立たせ八角の香りがスープにうつったら厚揚げとキクラゲと白ネギを入れてさらに加熱します。

③鶏胸肉はしゃぶしゃぶ用に極薄切りにしておきます。

④小皿に砂糖・醤油・ラー油をいれて混ぜ合わせて付けダレをつくりまます。焼きもちと春雨を食べる直前にいれたらできあがり。

※鶏胸肉をしゃぶしゃぶしながらいただきます。

※豚肉でもおいしく頂けます。