

甘ねぎの鶏すき焼き

材料 4人分



・鶏むね肉	300g
・甘ねぎ	1本
・白ねぎ	1本
・白菜	300g
・春菊	1/2束
・えのき茸	1袋
・生椎茸	4枚
・焼き豆腐	1丁

● 割り下 ●

・濃口しょう油	150ml
・酒	150ml
・砂糖	30g

※生卵 4個

※サラダ油 大さじ1

作り方

- 1 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにします。
- 2 甘ねぎ・白ねぎは5cm幅の長さに切ります。
- 3 白菜・春菊は良く洗い食べやすい大きさにカットします。
- 4 えのきは根元を落とし、食べやすい大きさに裂いておきます。
- 5 生椎茸は石づきを落とし濡れた布巾等で汚れを落としておきます。
- 6 焼き豆腐は縦に二つ切りにして1cm位の厚さに切ります。
- 7 鍋にサラダ油を引き、ねぎに焼き目が付くまで焼きます。
- 8 合わせた割り下を⑦の鍋に入れ、③～⑥の具材を入れます。
- 9 ⑧の野菜等に火が通ったら、鶏肉を入れます。
- 10 全ての材料に火が通ったら完成です。

※ お好みで生卵を器に割りほぐしたものにつけていただきます。