

そうめんの鴨せいろ風

材料（2人分）

そうめん	2束（ゆでて水洗いしておく）
鶏もも肉	1/3枚（小さめのそぎ切り）
鶏ひき肉	100g
長ネギ	1本（2センチのぶつ切り）焼きネギにします
しょうが（すりおろし）	小さじ1/2
タケノコ（みじん切り）	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
だし汁	400cc
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3



- ① そうめんはゆでて水洗いする。
- ② 鶏ひき肉にしょうがから片栗粉までを加え良く混ぜ合わせます。
（ビニール袋を使うと便利）
- ③ だし汁に鶏もも肉を入れ中火にかけ沸騰直前にアクを取り除きしょうゆとみりんを加えます。②のひき肉をビニール袋の角に小さな穴を開けて、そこから親指大に絞り、だし汁に落とします。
- ④ アクが出たら取り除き、焼きネギを加えてひと煮たちさせ器によそいます。
- ⑤ そうめんをつけて召し上がれ。



Uchu's Uchu
料理セミナー