




名取汁



材料(4人前)

水	4カップ
煮干し	10グラム
大根	1/10個
人参	2/3個
鶏もも肉	1/2枚
小松菜	1/3束
料理酒	小さじ4
和風顆粒だし	小さじ2
塩	少々
しょうゆ	少々

作り方

- ① 大根と人参をいちょう切りにする。
- ② 鍋に水と煮干し、①の野菜を入れ煮る。
(お湯が沸騰したら、煮干しを取り出す。)
- ③ 野菜が柔らかく煮えたら、ひと口大に切った
鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、ざく切りにした小松菜
を入れ、調味料で味をつけたら完成です♪