

餅入りきのこと鶏肉の雑炊

★材料（2人分）

鶏もも肉・・・120g
生シイタケ・・・40g（中4枚）
舞茸・・・60g
しめじ・・・60g
白菜・・・100g
ねぎ・・・50g
ニンジン・・・50g
溶き卵・・・60g（大1個）
だし汁・・・600cc
ごはん・・・200g
餅・・・・・・・・2枚
塩・しょう油・少々
＜付け合せ＞
茹でた小松菜又は菜の花など・・・（適宜）



★作り方

1. 鶏もも肉は一口大、ニンジン（薄切り）・白菜・ねぎは1～2cmの長さに切ります。
きのこ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋にだし汁を熱し、鶏もも肉を入れて白くなったらごはんと餅、きのこ野菜類を入れます。
3. 沸騰し、野菜類に火が通ったところで塩としょう油で味をととのえ、溶き卵を入れます。
卵が半熟状態になったら火を止めます。
4. 3を器に盛り、付け合せの小松菜や菜の花などを添えます。

◆◆◆ コツ、ポイント ◆◆◆

きのこ野菜をふんだんに使って、旨みたっぷりの雑炊に仕上げましょう。
しょう油は、料理の色がかわりにくい薄口しょうゆがおすすめです。
濃口に比べ塩味が強いので一緒に加える塩の量を調整してください。

