

野菜たっぷり鶏むね肉・巾着煮

材料 (10個分)

★鶏ムネひき肉 250g ★にんじん 1/2本

★キャベツ 1/4個 ★しいたけ2個

★酒大さじ1 ★醤油大さじ1

油揚げ5枚 水 300cc ☆酒 50cc ☆みりん 70cc ☆醤油大さじ3



1



材料はこちら☆

2



野菜を全て千切りにする

3



★をボウルに入れ、よく混ぜる

4



野菜が多くて非常に混ぜづらいのですが(笑)この位になればOK

5



真ん中から半分にお揚げを切り、中に具を詰め、お鍋に並べる

6 端から水を入れて蓋をし、火にかけ沸騰したら☆を入れ、蓋をしてさらにそのまま中火で 20 分煮る



時々鍋を揺すりながら、煮汁がほぼ無くなったら完成

コツ・ポイント

冷凍しておいた油揚げを使うとより味が染み込みます☆お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが巾着を爪楊枝で留めません。もはや巾着じゃありませんが以外とイケます(笑)心配な方やお鍋が大きめな方は爪楊枝で留めて下さいね♡